
VVF magazine
14 pages BOUGEZ !
DE RANDOS, TRAILS, MICRO-AVENTURES
#MYVVF
Dossier
CHIC
DE L'AUTHENTIQUE !
La Grande Odyssée VVF
Partez à la rencontre des bêtes de courses
Carnaval
Entrez dans la danse, dans toute la France !
Cahier kids
10 pages de jeux et infos
VVF.FR - ASSOCIATION DE L'ÉCONOMIE DURABLE ET SOLIDAIRE
Dossier CHIC, DE L'AUTHENTIQUE !
VVF magazine

SCANNEZ-MOI !

VVF vous invite à découvrir sa nouvelle expérience de Réalité Virtuelle



ENCORE + DE CONTENU



des vidéos thématiques



des expériences inédites



des cadeaux à gagner

Flashez le QR code proposé avec votre smartphone ou tablette* et laissez-vous guider

* N'oubliez pas d'activer le son pour une expérience encore plus immersive.

Sommaire













édito

Notre ADN !

L'ADN, ce sont les fondamentaux qui fédèrent une famille, une tribu, un groupe. Notre ADN à nous, VVF, est au cœur de nos villages, partout en France. Amour de la nature, passion du sport et hospitalité pour toutes les familles, ces valeurs sont notre raison d'être. Et parce qu'il faut relever les défis sociétaux actuels et œuvrer en faveur du tourisme de demain, VVF s'engage avec son projet associatif vers un tourisme régénérateur, respectueux des vacanciers et des territoires.

Dans ce numéro, célébrez avec nous la 20e édition de la Grande Odyssée VVF, plus grande course de chiens de traîneau d'Europe, qui traversera les massifs alpins du 13 au 25 janvier 2024 : 65 mushers, 600 chiens, 50 000 spectateurs et surtout, 400 km de courses pour 12 000 m de dénivelés. La compétition, au cœur des montagnes françaises, dans des paysages époustouflants de beauté, l'aventure, la nature, c'est ce qui anime ces compétiteurs hors pair.

Au sommaire aussi, un dossier sur les vacances authentiques ; pour retrouver le goût et le sens des choses et profiter des territoires, dans leur diversité et leur richesse. Cette authenticité, retrouvez-la dans nos nouvelles destinations, à Fouesnant Les Glénan (Finistère sud) et Trébeurden Côte de Granit Rose (Côtes d'Armor). Et, parce que chaque euro compte, VVF vous laisse toujours le choix de composer votre séjour comme vous le souhaitez (résidence, village, hôtel club, en location ou en pension) sans jamais sacrifier la qualité de votre expérience.

Pour profiter pleinement de ces moments précieux en famille ou entre amis.

Bonnes vacances avec VVF.
Avec nous, vous êtes en famille.

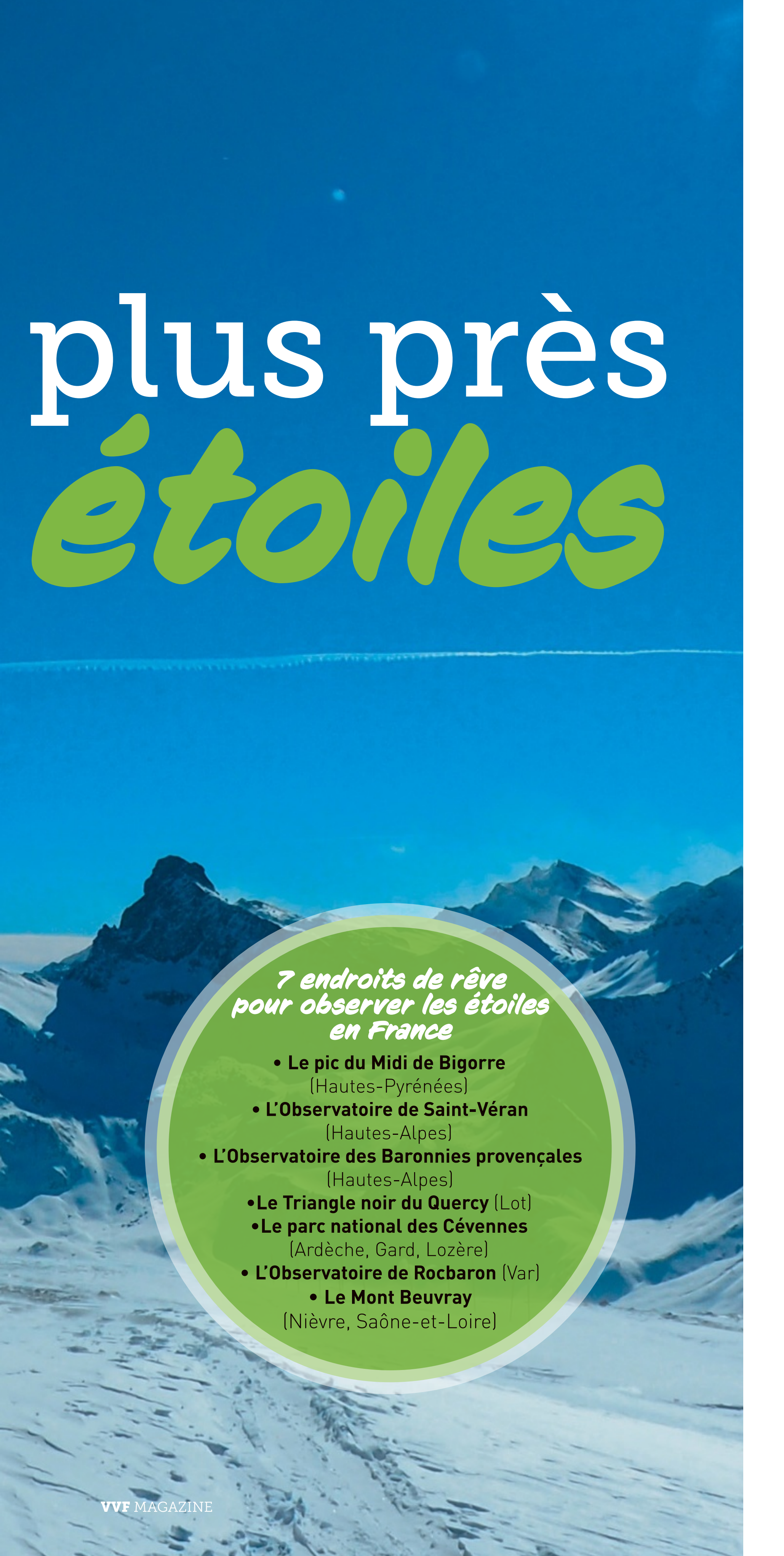
Émeric Magnan
Directeur Marketing et Commercial

Ce magazine gratuit est édité par VVF, 8 rue Claude Danziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 2
Direction de la publication : Stéphane Le Bihan.
Ce magazine a été orchestré par Nicolas Bertrand avec Magali Bos, Sabrina Romano et Céline Juillard, et les équipes Marketing-Communication et Commercial de VVF.
Édition déléguée : F2G Publishing François de Guillebon avec Vianney Chupin, direction artistique, et Audrey Zeller, graphiste.
Secrétariat de rédaction : Julie Domenech. Journalistes : Lionel Bret, Gil Giuglio, Lisette Morival, Nathalie Moreau et Michel Zerr.
Crédits photo :©Gil Giuglio, shutterstock, iStock, VVF, Benoît Diacre, Max Coquard, OT Cholet
VVF Magazine est imprimé par Maury Imprimeur - BP12 - ZI Route d'Étampes - 45331 Malesherbes Cedex - Dépôt légal avril 2023

Un peu *des*



SHUTTERSTOCK



plus près *étoiles*

7 endroits de rêve pour observer les étoiles en France

- **Le pic du Midi de Bigorre** (Hautes-Pyrénées)
- **L'Observatoire de Saint-Véran** (Hautes-Alpes)
- **L'Observatoire des Baronnies provençales** (Hautes-Alpes)
- **Le Triangle noir du Quercy** (Lot)
- **Le parc national des Cévennes** (Ardèche, Gard, Lozère)
- **L'Observatoire de Rocbaron** (Var)
- **Le Mont Beuvray** (Nièvre, Saône-et-Loire)

Perché à 2 936 mètres sur le pic de Château-Renard, surplombant le parc naturel régional du Queyras (Hautes-Alpes), l'Observatoire astronomique de Saint-Véran est le plus haut d'Europe. L'occasion pour vous de vérifier que les nuits sont parfois plus belles que les jours.

Ici, c'est presque tous les jours « la nuit des étoiles ». Et pour cause, hiver comme été, l'Observatoire accueille les visiteurs pour un spectacle à 360° hors du commun avec 150 nuits claires par an, contre 100 à l'Observatoire du pic du Midi de Bigorre. Des conditions qu'on ne retrouve qu'au Chili ou aux Îles Canaries. Au menu, planètes, nébuleuses et galaxies dans un ciel garanti sans pollution.

L'histoire commence dans les années 1960, quand le CNRS part à la recherche d'un site pour implanter le deuxième plus gros télescope au monde. D'abord retenu, l'Observatoire de Saint-Véran sera doublé par les États-Unis qui imposent le sommet du Mauna Kea, un volcan endormi dans l'archipel d'Hawaï. À partir de 1989, l'association AstroQueyras s'occupe du site, construit une deuxième coupole en 2003, suivie d'une troisième en 2014. Depuis 2015, il s'ouvre au public et peut héberger jusqu'à vingt personnes par nuit (avec dortoirs, cuisine et salle à manger).

En hiver, l'Observatoire est accessible en ski de randonnée pour les très bons skieurs ou en raquettes et marcheurs uniquement. Compter 4 à 5 heures (rythme de marche correct) avec 900 mètres de dénivelé. Il est conseillé de partir vers 10 heures le matin. Attention, il est indispensable de consulter le bulletin des risques d'avalanches avant de partir. Le site internet le précise, par beau temps, pas de difficultés particulières pour les habitués de la pratique des sports d'hiver. Pensez en revanche à vous équiper d'un DVA (détecteur de victime d'avalanche), d'une pelle et d'une sonde. En été, pour y accéder, il faut compter environ 4 heures de marche facile pour rejoindre le site depuis le village de Saint-Véran. Bonne balade et belle découverte !

Vérifiez les conditions d'accès et tarifs sur le site :
www.astroqueyras.com/page/1686640-accueil

Accessible aux enfants à partir de 8 ans en été et, en hiver, à partir de 14 ans.

Dans le Queyras, rendez-vous au VVF Queyras* Ceillac-en-Queyras**

C'est nouveau !

Forfaits activités pour l'hiver

Il n'y a pas que le ski dans la vie ! D'autant que les tarifs des forfaits des remontées mécaniques ont eu une franche tendance à flamber au cours de ces dernières années. Sans parler du manque de neige qui se fait de plus en plus ressentir, notamment dans les stations de moyenne montagne. *« Il nous a paru indispensable de diversifier nos offres et de mettre en place des forfaits activités hors ski »*, confirme Jean-Philippe Gross, responsable du pôle Marketing Produits chez VVF*. Dès cet hiver, vous allez donc pouvoir choisir parmi une multitude de forfaits à la carte dans la vingtaine de nos VVF de montagne, le tout à des prix imbattables. Sortie raquettes accompagnée, rando de nuit avec dîner dans un restaurant d'altitude, biathlon, trail ou VTT sur neige et escalade de cascade de glace, il y en a pour tous les goûts. Y compris un forfait multi-activités pour les fondus absolus de sport, et même, parce qu'il est bon de savoir décrocher et se faire du bien, des forfaits soins (hammam, sauna, modelages) en partenariat avec des établissements spécialisés dans le bien-être. *« Notre but est de faire vivre des vacances d'hiver différentes »*, souligne Jean-Philippe Gross, et de *« proposer des activités de groupes encadrées par des moniteurs afin de favoriser l'ouverture aux autres et de renforcer les liens familiaux entre parents et enfants »*. Bref, des séjours à la carte qui s'annoncent forcément splendides avec une prise en charge de bout en bout par l'ensemble de nos équipes.

Pour en savoir plus : vvf.fr/forfaits-activites-hiver.html

*Lire son portrait en page 18

C'est extra !

Courts séjours hiver sur-mesure

« Les Extras VVF », c'est un break de quelques jours sous le signe de la découverte ou du sport. Exemple avec ce week-end de Pâques musclé à Serre Chevalier, du 30 mars au 1er avril 2024. Cela commence par un apéro vespéral avec les équipes du VVF Serre Chevalier, suivi d'un dîner raisonnable avant d'aller faire un gros dodo parce que, le lendemain, il y a rando-raquettes. Trois heures de randonnée accompagnée qui emprunte le terrible GR® 54, retour au VVF pour le déjeuner, puis après-midi cocooning au centre thermoludique des Grands Bains du Monêtier. À la tombée de la nuit, dernière virée en raquettes à la lueur des frontales et dîner dans une yourte des neiges. Lundi matin, avant le retour, sensations fortes garanties sur la piste de kart sur glace. Juste déroutant ! D'autres courts séjours de ce type vous sont proposés à Obernai, Montchavin, Val-Cenis et les Estables.

On se renseigne sur : vvf.fr/sejour-les-extras.html







SHUTTERSTOCK

TOUT BEAU, TOUT NEUF !

Les travaux de rénovation du VVF Les Écrins Saint-Léger-les-Mélèzes s'achèvent.

C'est un bel ensemble entièrement rénové qui s'offre désormais à vous dans cette petite station familiale des Hautes-Alpes, aux portes du parc national des Écrins. Un peu plus de quatre ans de travaux auront été nécessaires au total pour une rénovation de fond en comble de l'établissement.



Construit au milieu des années 1970, il avait en effet véritablement besoin d'un bon lifting. *« Le premier enjeu était d'abord d'ordre thermique. C'était devenu une véritable passoire, il a donc fallu revoir entièrement l'isolation des bâtiments »*, explique Jean-Jacques Bonnaire, responsable de programmes chez VVF et du chantier qu'il a suivi de A à Z. *« Le second enjeu concernait la taille des logements, petits, vieillots et mal équipés »*, poursuit-il.

Tout le monde s'y est mis…

Un projet rendu possible par la volonté des équipes de VVF et l'incroyable dynamisme de Gérald Martinez, le maire de Saint-Léger-les-Mélèzes, qui s'est démultiplié pour obtenir l'ensemble des subventions nécessaires à sa réalisation (un peu moins de 3 millions d'euros) auprès de partenaires départementaux et régionaux, de l'État et de l'ANCV. Un programme de réhabilitation complet pour les 40 logements qui ont été totalement repensés, réaménagés et isolés, qui concerne également le pavillon central d'accueil des touristes ainsi que la piscine chauffée, aujourd'hui dotée d'un nouveau toit et disposant désormais d'un sauna et d'un hammam. Sans parler du remplacement de la chaufferie au fioul par une chaufferie au gaz et de l'installation d'une grosse pompe à chaleur. Un coup de chapeau également aux architectes de l'Atelier Marchand de Savines-le-Lac, le maître d'œuvre, lauréats de la 5e édition du Grand prix départemental de la construction, de l'aménagement et de l'architecture durable. Enfin, souhaitons une jolie retraite à Jean-Jacques Bonnaire qui dirigeait là son dernier chantier après plus de vingt années passées chez VVF.

C'est à venir !

Deux nouveaux sites passent sous la bannière VVF en région Bretagne.

- **L'un à Trébeurden sur la Côte de Granit Rose, dans le département des Côtes d'Armor, futur VVF Club doté de 88 chambres, face à la mer, qui ouvrira ses portes au printemps 2024 après quelques travaux de rénovation afin d'en améliorer le confort et permettre de nouvelles prestations.**
- **Le second site se situe à Fouesnant, en face de l'archipel des Glénan, dans le Sud Finistère, destiné lui à devenir un VVF Sport à moins d'un kilomètre de la plage. Ouverture prévue au printemps prochain également.**



VVF s'engage



Le plastique, c'est pas fantastique...

VVF poursuit son engagement en faveur d'un tourisme durable et écoresponsable, et s'associe à la startup Hoali pour lancer le mouvement #GourdeFriendly. Le principe est simple, il s'agit de remplacer vos bouteilles d'eau en plastique par des gourdes réutilisables, tout en facilitant l'accès à l'eau potable. Et c'est Alexandre Solacolu, confondateur et président de Hoali, qui en parle le mieux.

Rejoignez le mouvement #GourdeFriendly !

Comment est née l'idée de #Gourdefriendly ?

Alexandre Solacolu : Elle est née d'une anecdote personnelle. En juin 2019, je me suis retrouvé à Paris lors d'un épisode caniculaire et je me déplaçais à vélo. En fin de matinée, je me suis retrouvé avec ma gourde vide. Je ne savais pas où la remplir et je n'osais pas rentrer dans un bar pour demander s'il pouvait le faire. C'est là que je me suis dit que non seulement il fallait cartographier les fontaines publiques mais que, afin de renforcer le maillage des points d'eau, il fallait aussi mobiliser les professionnels, notamment les bars et les restaurants, pour contribuer à la réduction des bouteilles en plastique. Une étude réalisée en 2020 sur l'impact de l'alternative aux emballages à usage unique démontrait que la bouteille d'eau en plastique représentait le plus gros gisement d'économie carbone. Pour résumer notre action, nous voulons décarboner la poubelle des ménages en commençant par son plus gros gisement.

Quel est le principe de l'opération ?

A.S. : D'abord cartographier les points publics d'accès à l'eau potable permettant de remplir sa gourde. Aujourd'hui, nous en avons référencé plus de 32 000 sur toute la France. Ensuite mobiliser des établissements dits #gourdefriendly afin de renforcer le maillage des points de remplissage de gourde. Il y en a plus de 2 000 en France, dont les sites VVF. Enfin, donner accès à l'information, grâce à la cartographie interactive www.gourdefriendly.green et au sticker distribué par VVF avec le QR code menant à la carte interactive que l'on peut coller sur sa gourde.

Avec quelle ambition ?

A.S. : Donner les moyens aux touristes de réduire leur impact environnemental. Le temps n'est plus à faire la morale, mais à mettre le citoyen en situation et lui permettre d'avoir les bons comportements. C'est dans ce contexte que nous avons choisi de collaborer avec VVF.

Constatez-vous une prise de conscience de la part des touristes ?

A.S. : Il y a une véritable prise de conscience des citoyens sur la nécessité de protéger l'environnement. Mais la société n'est pas encore suffisamment organisée pour leur en donner les moyens. C'est ce que nous essayons de faire avec Hoali et le mouvement #gourdefriendly.



PANIER VVF ANTI-INFLATION

Pour des vacances *sans se ruiner !*



L'initiative lancée par VVF au printemps dernier était inédite. Et elle se poursuit pour vos vacances d'hiver ! Le panier vacances VVF anti-inflation, ce sont des aides au départ calculées en fonction de votre quotient familial désormais cumulables avec les bons plans (sauf « demandeur d'emploi ») et les promotions ponctuelles (sauf « Dernières Minutes »). Mais aussi avec les aides aux vacances proposées par les CSE, l'employeur ou les organismes sociaux, les Chèques-Vacances ANCV en version papier ou en version digitale avec Chèque-Vacances Connect. Ces réductions sont de 15 % pour un quotient familial inférieur ou égal à 8 500 euros et de 7 % s'il est compris entre 8 501 euros et 16 000 euros, sur toutes les destinations pour un séjour d'une durée minimum de 5 jours/4 nuits.
Pour calculer votre quotient familial, il vous suffit de vous rendre sur la page VVF dédiée (https://www.vvf.fr/compte-web-vvf.html) et de créer un compte. *Easy*, non ?



#49 BORNES TO BE ALIVE

C'est le nombre de bornes de recharge pour les véhicules électriques déployées depuis le mois de juin dernier sur 14 sites VVF de la région Nouvelle-Aquitaine (Aquitaine, Limousin et Poitou-Charentes).
Cet investissement à hauteur de 300 000 euros est réalisé avec le soutien financier du Conseil Régional. Ces 49 bornes de 22 kVA, en accès libre, sont compatibles avec toutes les cartes d'abonnement disponibles sur le marché, et connectées afin de faciliter le paiement via une application à télécharger sur votre téléphone portable. Une initiative qui pourrait bientôt être étendue à d'autres sites VVF en France.

ET TOUJOURS POUR ALLÉGER SA FACTURE...

Louez vos vêtements de ski avec Les Petits Montagnards.

C'est simple, rapide, efficace, plus écolo et vous n'aurez pas à vous encombrer de vos équipements de ski ou de randonnée. Partenaire de VVF, la start-up de Haute-Savoie Les Petits Montagnards propose à la location des tenues pour adultes et enfants parmi les plus grandes marques de sport, ainsi que des porte-bébés pour la rando. Des équipements livrés chez vous, dans un point relais ou dans votre VVF, que vous n'aurez plus qu'à renvoyer à la fin de votre séjour grâce à un emballage retour prépayé. Même pas besoin de nettoyer les vêtements, Les Petits Montagnards s'occupent de tout dès réception du colis. Cerise sur le gâteau, un code VVF vous fait bénéficier d'une réduction de 10 % sur le prix de location.
www.lespetitsmontagnards.com



C'est nouveau !



Le QR Code que vous retrouverez sur une dizaine de pages de ce numéro de VVF Magazine est un dispositif proposé par VVF en collaboration avec la start-Up ArGo. Il vous suffit de le scanner pour vous plonger dans un environnement virtuel immersif, véritable complément à votre magazine.

SHUTTERSTOCK - VVF

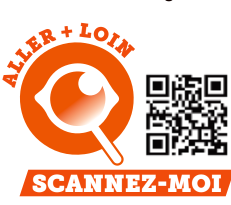
VVF Insolite

LA GRANDE ODYSSÉE VVF 2024

Saison 20 !

Vous avez été plus de 50 000 à suivre sur place La Grande Odyssée VVF 2023. On vous attend donc encore plus nombreux à l'occasion de la **20e édition** dont le prologue se disputera dans **la station haut-savoyarde de Megève**, en plein cœur du massif du Mont-Blanc, **le samedi 13 janvier prochain**. Au programme pour les 65 mushers (huit nations représentées) et leurs 600 chiens de traîneau, près de 400 km de course en 12 étapes et 12 000 mètres de dénivelé cumulé positif ! Comme chaque année, la Grande Odyssée VVF traversera trois départements, la Haute-Savoie, la Savoie et l'Isère, ainsi qu'une vingtaine de stations, villes ou villages, pour une arrivée jugée le 25 janvier à Villard-de-Lans. Nouveauté de cette 20e édition : une étape inédite aux 7 Laux, le plus grand domaine skiable de la chaîne de Belledonne, en Isère, l'avant-veille du coup de sifflet final. À noter également, l'absence de Rémy Coste, septuple vainqueur de l'épreuve : l'ancien boulanger de Megève est parti s'installer en Alaska pour de nouvelles aventures. On retiendra en revanche le grand retour de l'Espagnol Iker Ozkoidi, deux fois deuxième en 2019 et 2020, et la présence des Norvégiens Sissel Wolf Mølmen et Hans Lindahl, respectivement deuxième et troisième de la Grande Odyssée VVF 2023. ***Autant dire que cette 20e édition s'annonce pour le moins relevée.***

LA GRANDE ODYSSÉE VVF




OT VAL-CENIS

SÉJOURS FUN À VAL-CENIS

« Odyssée Alpine »

Du 19 au 26 janvier prochains, les équipes du VVF de Val-Cenis vous ont préparé un programme aux petits oignons à l'occasion de cette 20e édition de la Grande Odyssée VVF : **8 jours et 7 nuits d'aventure et de sensations dans cette station de Haute Maurienne aux portes du parc national de la Vanoise**, rendez-vous de la 7e étape de la plus grande course de chiens de traîneau en Europe. Un accès VIP dans les coulisses de l'événement, journées de ski, rando-raquettes accompagnée, moments détente au sauna-hammam du VVF, pêche, pétanque sur glace (eh oui, ça existe !) ou encore du curling et de l'airboard...

Mais aussi le séjour « Esprit Grand Nord »

C'est plus court : 3 jours et 2 nuits, du 19 au 21 janvier 2024. Et c'est toujours au VVF de Val-Cenis. Un joli week-end de 3 jours, c'est déjà très bien pour s'aérer la tête ! Cette fois encore, vous disposerez d'un pass VIP pour être au plus près des mushers de la Grande Odyssée VVF 2024, vous pourrez vous initier au biathlon et même, pour les plus téméraires d'entre vous, tester le ice floating, un bain dans de l'eau glacée face aux montagnes, pour mieux vous réchauffer ensuite grâce à une pause bien-être à Ô Spa Vanoise. **Pour ces deux séjours, toutes les infos sur vvf.fr/sejours-la-grande-odyssee-vvf.html**

À tester absolument !

La Shoshibaa de Evvo, *pour les kids*

Voilà la raquette à neige parfaite pour la randonnée, jouer au foot, courir et même faire de la luge. 100 % française, la Shoshibaa a été conçue en collaboration avec Michelin. Comme un pneu de voiture, elle offre une adhérence exceptionnelle et permet une démarche naturelle. Fabriquée à partir d'un minimum de 60 % de matières recyclées, elle est 100 % recyclable.

Le Bob Raft, *ça décoiffe !*



C'est unique en France et c'est sur la piste de bobsleigh de La Plagne, en Savoie, que ça se passe. Le Bob Raft est auto-guidé, auto-freiné, peut atteindre les 80 km/h et on peut encaisser jusqu'à 1G de force centrifuge. Sensations garanties ! Idéal en famille ou entre amis, l'engin est prévu pour quatre personnes. Il faut mesurer au moins 1m30 et prévoir des vêtements chauds ainsi que des gants. Les chaussures de ski et de snowboard sont interdites.

Retrouvez toutes ces activités sur cette page :
www.vvf.fr/activites-hors-ski-vacances-a-la-montagne.html

Le Snooc, C'EST QUOI ?



DR

Il fallait y penser ! Comment concilier véritable plaisir de la glisse et sécurité ? C'est ce qu'a imaginé Cyril Colmet Daâge, un Orléanais fou de montagne installé à Chambéry depuis quelques années déjà, en inventant ce drôle d'engin accessible à tous.



LORIS POUSSIN

DR

Pourquoi avoir créé le Snooc ?
Cyril Colmet Daâge : Il y a quelques années, je voulais faire découvrir la glisse et la montagne à des amis qui n'avaient jamais appris à skier ou qui avaient des problèmes de genoux, et avec lesquels j'avais envie de partager des émotions et des sensations. C'est ainsi que j'ai eu l'idée de cet engin de glisse « deux en un », qui permet de monter comme en ski de randonnée et de redescendre comme sur une luge.

Quel est son principe d'utilisation ?
C.C.D : Le centre de gravité très bas et les deux pieds au sol permettent d'avoir un très bon équilibre. Une descente suffit pour maîtriser l'arrêt et les trajectoires sur une piste bleue. C'est tellement rassurant d'être proche du sol, quand on tombe, la chute devient alors une caresse.

Existe-t-il plusieurs modèles de Snooc ?
C.C.D : Oui, avec le Snooc Downhill, on pratique la glisse en station de ski alors que le Snooc Touring permet en plus de découvrir la randonnée en hiver. Il se transforme de ski-raquette à la montée en luge de sentier à la descente.

Le Snooc est-il utilisable sur tous types de pistes ?
C.C.D : Il peut être pratiqué sur toutes les pistes, de la verte à la noire, la très grande majorité des stations de sports d'hiver l'ont autorisé sur leur domaine.



ART PRISM

À quel âge peut-on pratiquer le Snooc ?
C.C.D : À partir de 9/10 ans et jusqu'à plus de… 70 ans !

Pour aller + loin **: https ://snooc.ski/**

Carnavals, *l'hiver en fête*

Bien sûr, il y a le carnaval de Nice avec ses batailles de fleurs et plus de 200 000 spectateurs, le carnaval de Dunkerque avec son jet de harengs et le Championnat du monde de cri de la mouette, mais il y en a aussi des dizaines d'autres dans toute la France. À chacun son folklore. On vous en fait parader quelques-uns.


SMB BIJASSON

Annecy, *le Vénitien*

Annecy est justement surnommée la Venise des Alpes. Il ne lui manquait plus que son carnaval vénitien pour faire illusion.

Depuis bientôt 25 ans, le carnaval d'Annecy fait écho à celui de son voisin transalpin. Le long des canaux qui jalonnent le cœur historique ou au Pâquier près du lac, des centaines de personnages cachés derrière leurs masques et costumes déambulent dans les rues dans une atmosphère silencieuse, aussi raffinée que mystérieuse. Durant tout le week-end et la semaine précédente, c'est l'ensemble de la ville qui se met à l'heure de Venise avec diverses animations : concert de musique italienne, spectacle Commedia dell'arte, apéritif vins de Vénétie...

Rendez-vous
du 23 au 25 février 2024
www.lac-annecy.com

À 1h20 du VVF Megève Mont-Blanc

Granville, *le mystérieux*

La cité normande célébrera cette année la 150e édition de son carnaval.

Une tradition donc, qui ne date pas d'hier, mais plutôt de l'époque où la pêche à la morue était l'activité principale du port. Les départs des Terre-Neuvas avaient lieu autour de Mardi gras. Le carnaval était la dernière fête des marins avant de prendre la mer. Parmi les temps forts, les cavalcades satiriques et humoristiques rassemblent 45 chars et 3 000 carnavaliers accompagnés de fanfares. Le Mardi gras, le roi du carnaval est jugé avant d'être brûlé dans le bassin à flots du port. Ensuite, place aux « intrigues ». Seuls ou en groupes, les « intrigants », entièrement déguisés afin de ne pas être reconnus, se déplacent dans les bars, les restaurants ou chez l'habitant pour « intriguer » leurs connaissances. Le but : sans se dévoiler, montrer à l'« intrigué » qu'on le connaît en lui racontant des anecdotes. Les « intrigués » essayent alors de deviner qui se cache sous le masque.

Rendez-vous
du 9 au 13 février 2024
www.carnaval-de-granville.fr

À 2h du VVF La Côte d'Émeraude* Saint-Cast-le-Guildo**


OTGTM-CLAIRE_GAUTIER


OT-LIMOUXIN

Limoux, *le plus long*

De la fin janvier jusqu'à début avril, tous les week-ends, la petite ville de Limoux, dans l'Aude, vit au rythme des fécos (musiciens), des bandes et des parades.

Inscrit au Patrimoine immatériel de l'Unesco, le carnaval de Limoux se présente comme une vraie tradition folklorique... et le plus long du monde. Sur la place de la République et sous ses arcades, les meuniers ouvrent les festivités, tout de blanc vêtus, foulard rouge autour du cou, bonnet de nuit sur la tête et sabots aux pieds. Les musiques traditionnelles résonnent. Les danseurs évoluent religieusement en levant la carabène (roseau typique décoré de rubans) et en jetant des confettis sur les badauds. Parmi les autres temps forts : une journée consacrée aux carnavals du monde, la sortie de toutes les bandes et la Nuit de la Blanquette qui vient clore ce trimestre carnavalesque.

Rendez-vous
de fin janvier à début avril 2024
www.limoux.fr

À 1h45 du VVF Les Angles Pyrénées


DOUAMENEZ

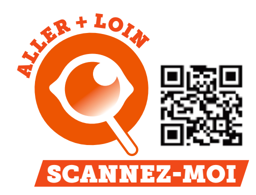
Douarnenez *fête les Gras*

Bienvenue au plus grand carnaval breton ! À la mi-février, la cité maritime fête les Gras dans une ambiance déjantée.

À l'origine, le Mardi gras symbolise le passage d'une période où l'on mange gras, au carême, une période où l'on mange maigre. À Douarnenez, c'est aussi l'occasion de fêter la fin de l'hiver durant lequel les pêcheurs ont peu travaillé. Durant cinq jours, bals et défilés se succèdent. Le samedi, c'est d'abord l'intronisation du Den Paolig, le roi du carnaval. Fabriqué en papier mâché, d'une hauteur de 3 mètres environ, il représente une personnalité locale connue. Le défilé du dimanche réunit tous les âges autour de costumes colorés, de chars et de musique. Les plus jeunes font la fête le mercredi après-midi avec le bal des enfants.

Rendez-vous
du 10 au 14 février 2024
www.douarnenez-tourisme.com

Bassin d'Arcachon



En escapade depuis le VVF Golfe du Morbihan Larmor-Baden

Albi, *l'un des plus anciens*

Même s'il ne célèbre « que » sa 68e édition en 2024, le carnaval d'Albi serait l'un des plus anciens de France.

Ainsi, ses origines remonteraient au Moyen Âge. La première mention connue date de 1484 avec l'interdiction des masques du Mardi gras par l'évêque Louis 1er d'Amboise. Le carnaval d'Albi, dont les festivités durent une semaine, se distingue par le défilé d'une vingtaine de chars en carton-pâte monumentaux. Une production 100 % albigeoise. Chaque année, selon son thème, c'est toujours une fanfaronnade joyeuse et délurée.


DR

Rendez-vous
fin février-début mars 2024
www.mairie-albi.fr

Saint-Claude, *l'insolite*

Autour du 20 avril, durant une journée, la capitale du Haut-Jura voit ses rues envahies par la parade des Soufflaculs. Mais qu'est-ce donc ?

D'une fête née au Moyen Âge, il s'agit avant tout d'un costume : une chemise blanche, un bonnet et un loup qui, autrefois, grimaient les défilés monacaux de l'abbaye de Saint-Claude. Ainsi déguisés, les Soufflaculs partent chasser les démons dans les moindres recoins de la ville armés de balais et de soufflets.

Rendez-vous

Et aussi au printemps


PHILIPPE BIRAUD

Cholet, *le nocturne*

Il attire chaque année 80 000 spectateurs.

Durant une semaine en avril, le cœur de Cholet, en Anjou, bat au rythme des animations et des parades qui s'étirent sur deux kilomètres de parcours. Le carnaval de Cholet a la particularité de porter la parade nocturne la plus spectaculaire de France.
300 000 ampoules et 10 kilomètres de câbles électriques habillent une quinzaine de chars pouvant atteindre 8 mètres de haut et 10 de long. Le carnaval célébrera sa 105e édition en 2024 et promet un spectacle toujours plus grandiose.

Rendez-vous
du 14 au 20 avril 2024
www.cholet.fr

Sur le chemin pour vous rendre aux
VVF Arcachon
VVF Lège Cap Ferret****


MATHILDE RICHARD



La logique éco

Même pour les matériaux techniques, rien ne se perd, tout se recycle. Le plein de produits éco-conçus à partir de bouteilles et déchets valorisés.



Skis conçus avec 73 % de matériaux recyclés et biosourcés, noyau en hêtre issu de forêts responsables et d'un procédé de décoration sans solvant ni eau. Fabriqués avec de l'électricité renouvelable.
Skis Essential Rossignol, 820 €





Tee-shirt de trail running en polyester 100 % recyclé, assemblé et fabriqué en Europe.
Circle x Au Vieux Campeur, 69 €



CYCLISTE

Sacoche de vélo composée de polyester provenant de bouteilles en plastique recyclées. La plaque dorsale rigide est composée à 64 % de matériaux recyclés à partir de déchets ménagers.
ReCycle Back Vaude, 100 €



PROTECTRICE

Polaire féminine éco-conçue avec 95 % de polyester recyclé et 5 % d'élasthanne. Col montant et capuche fixe.
Hucture FZ McKinley chez Intersport, 44,99 €

RENFORCÉ

Polystyrène aggloméré avec 20 % de liège, straps et doublure 100 % fibres recyclées. Ventilation ajustable, coque In-Mold avec oreillettes détachables, doublure amovible et lavable.
Eco Atmos Bollé, 120 €



Tricoté

Ce bonnet réalisé à partir de fils de laine recyclée est lui aussi recyclable.
Gebo Riben Lagoped, 45 €

MONTANTES

Semelles naturelles et confortables avec 75 % de canne à sucre et de caoutchouc naturel d'origine responsable. Doublure imperméable TimberDry™ composée à 50 % de bouteilles en plastique recyclées.
GreenStride Motion 6 Timberland, 180 €



CAMÉLÉON

Ce sac à dos d'une capacité de 20 litres, avec une poche d'ordinateur rembourrée, vous suit au quotidien, en ville comme en trek. 100 % éco-conçu à partir de fibres recyclées et sans PFC.
Duffle Osprey, 130 €



RECONDITIONNÉES

Ces chaussures de ski pour femme ont été reconditionnées dans les ateliers de Decathlon Seconde Vie. La mousse est comme neuve. La coque ne présente aucune marque ni rayure. Produit vérifié et nettoyé.
Wedze Decathlon Seconde Vie, 150 €

Accrocheuses

Chaussures de trail avec semelle intermédiaire composée d'EVA et de 45 % de matières recyclées, tige en maille de microfibre recyclée.
Spin Planet Scarpa, 140 €





ENFANTIN

Veste sans manches en polaire double face, douce et respirante, 100 % polyester recyclé. Confection Fair Trade Certified.
Synchilla Patagonia, 65 €



POLYVALENTE

Veste imperméable et respirante pour trail et running. Composition 100 % polyester recyclé. Parfaite dans des conditions difficiles en montagne.
Summit Superior The North Face, 300 €

ZIPPÉE

Vêtement intermédiaire à demi-zip pour femme, chaud et respirant, entièrement recyclé. Idéal en seconde couche pour le ski ou la randonnée.
Essential Warm Salomon, 70 €



Biodégradable

Doudoune déperlante quasi totalement biodégradable dans une décharge biologiquement active sans oxygène.
NXT Level Kathmandu, 340 €



MONTAGNARDE

Veste hybride pour le ski et la randonnée. Matière extérieure en polyester recyclé, doublure en polyamide recyclé et matelassage en fibres synthétiques Thermore Ecodown® fabriqué à partir de bouteilles en PET recyclées.
Albula In Hybrid Mammut, 200 €



CHALEUREUSE

Imperméable, respirante et déperlante, cette paire de moufles réalisée avec 64 % de polyester recyclé, garde vos mains au chaud et au sec.
Picture Caldwell Mitts, 60 €







Le camping-car, *ce n'est pas qu'en été !*

Avouez-le, vous avez toujours rêvé d'une virée en camping-car sans jamais oser sauter le pas. Trop encombrant, trop compliqué, trop polluant, trop cher, trop trop quoi ! Alors, comme chez VVF, nous n'aimons pas vivre à moitié, nous avons tenté l'aventure. En famille, avec trois filles de 12, 11 et 10 ans. Plus un gros chien !



Fin février 2023. Alors que certains fartent leurs skis, enfilent gros pulls et doudounes, nous optons pour le soleil. Direction Clermont-Ferrand pour prendre possession du camping-car VVF. Une bête de 7,50 m de long avec le porte-vélos, c'est monstrueux. À l'intérieur, il y a tout le confort avec six vrais couchages et un optionnel dans le carré, un coin salon, une cuisine et un coin sanitaire avec douche. En route vers le sud à travers le Massif central, le viaduc de Millau, puis Montpellier pour une halte au marché du Lez. Tous les styles culinaires s'y croisent, dans un endroit fun et avec des tarifs adaptés à toutes les bourses.



Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Notre première activité se déroule en Camargue. Une balade à cheval de 2 h sur la plage ou à travers les marais au milieu des flamants roses. Recommandée par des locaux, la Palunette : les chevaux sont bien dressés, bien soignés et en forme. Le petit groupe de sept personnes est accompagné par deux monitrices très pédagogues. Pour la nuit, direction Les Poissons d'Argent, une aire de camping aux portes d'Aigues-Mortes et du Grau-du-Roi, au milieu des marais salants. On y pêche le poisson qu'on va cuisiner le soir. Première nuit en camping-car. L'exercice peut vite tourner au cauchemar. En réalité, tout se met en place très facilement et très rapidement. Réveil sous un vol de flamants, avec la mer pour horizon.

Anduze

Après une visite éclair d'Aigues-Mortes, ses remparts et ses tours, direction Anduze pour une deuxième nuit, sur les hauteurs. Le lendemain, visite du **Chêne Vert**, un des derniers ateliers artisanaux de fabrication de poteries d'Anduze. Passez voir les différentes étapes de fabrication. Vous pouvez acheter un souvenir pour toutes les bourses.







Méfiez-vous des villes

Ne jamais essayer d'entrer dans une grande ville comme Nîmes avec un camping-car de 7,50 m de long. Quoi qu'en dise votre GPS qui ne vous prévient pas des virages à 90° où même une Twingo serait à la peine. Sans oublier la double peine de la barre de seuil souvent limitée à 2 m...



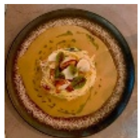


La Grotte de Trabuc

L'après-midi, découverte de l'extraordinaire **grotte de Trabuc**, sa salle aux 100 000 soldats, ses lacs d'une couleur indicible, entre turquoise et émeraude. Squelettes préhistoriques et Résistants s'y sont sûrement croisés. Sur réservation, tentez la découverte à l'ancienne, à la seule lumière des casques à lampe à huile.



Dîner au Petit Phare d'Anduze : une pépite. Félix et son équipe proposent une cuisine locale, de saison, savoureuse et raffinée, à des prix tout à fait raisonnables. On est loin des « fast-foods » chers aux filles qui nous le font bien sentir mais changent d'avis devant leur assiette.



Après une bonne nuit sur les rives du Gardon, en route pour Uzès et son **musée Haribo**. Sans commentaire. Difficile au milieu de ce programme plutôt nature et artisanal de rejeter cette demande des filles. Une visite qui se termine bien entendu dans l'incroyable boutique... Bref, vous l'aurez compris, les filles étaient ravies, leur père un peu moins.



Direction **le pont du Gard**, monument historique, majestueux et sans égal dans nos contrées. *No comment !* Bien sûr, sur le chemin, on parle de sa construction, des prouesses technologiques de l'époque. Mais arrivés devant, on regarde, on admire et on se tait.

À quelques kilomètres d'Anduze, rendez-vous pour une virée à vélo-rail. Sur la même ligne que le vieux train à vapeur, vous voilà sur l'équivalent d'une rosalie (voiture à pédales) des chemins de fer à la découverte des contreforts des Cévennes. En partant de la gare de Thoiras, tunnels, viaducs et gorges se succèdent. Découvrez le Gardon de Saint-Jean vu d'en haut. C'est magnifique ! L'après-midi, une grande randonnée nous amène au sommet le plus proche avec une vue à 360° sur l'ensemble des vallons environnants. Deux bonnes heures de marche plutôt facile. Après une dernière nuit calme et tranquille à deux pas de là, direction Clermont-Ferrand par la route des corniches des Cévennes. La vue est tout simplement époustouflante pour rallier Florac puis Marvejols, avant de passer devant le parc des loups du Gévaudan et le magnifique viaduc de Garabit réalisé par Gustave Eiffel. Des souvenirs, des visites, des rencontres incroyables, des paysages à couper le souffle. À refaire donc. Cette fois plus à l'est ?

Les astuces du camping-car

- La consommation de carburant est 20 à 30 % plus élevée qu'une voiture ? **Oui mais pas d'aller-retour entre hôtels et activités.**
- **Côté budget**, pas de logements à l'hôtel, repas chez soi si on le souhaite.
- **Côté écologie**, près de 200 à 300 litres d'eau économisés par jour (oui, il faut être très économe en eau) et pas de draps à laver contrairement à l'hôtel.
- Préférez les périodes **hors grande affluence**.

Partagez vos plus beaux moments de vacances avec le #myVVF !

VVF *Carrières*

Vous souhaitez nous rejoindre ? Rendez-vous ici



Nos collaborateurs *ont du talent !*

Après celui d'un responsable de l'Hébergement dans un VVF du Cotentin, dressons aujourd'hui le portrait de l'un des cadres du service Marketing Produits chez VVF, Jean-Philippe Gross, en charge de réinventer les activités montagne, hiver comme été, dans la vingtaine de VVF des Vosges, du Jura, des Alpes, des Pyrénées et du Massif central.

Jean-Philippe Gross

LE SPORT DANS LES VEINES

Cela fait tout juste un an que cet Alsacien de 42 ans a posé ses skis et chaussures de rando chez VVF, après une vingtaine d'années passées à l'UCPA, tour à tour comme responsable d'école de ski, directeur de centre de profit, puis chef de produits. Car le ski, la montagne, le sport tout court, c'est sa passion à Jean-Philippe Gross. Licencié très tôt au ski club de Brunstatt au sud de Mulhouse, dans le département du Haut-Rhin, il intègre à l'âge de 16 ans la section sport-études de ski alpin de La Mure, au-dessus de Grenoble. Puis, bac en poche, il enchaîne sur des études STAPS à la fac de Lyon, spécialité activité physique de pleine nature, tout en préparant un diplôme d'État à l'École nationale de ski et d'alpinisme de Chamonix. Quelques années plus tard, afin de passer un cap professionnel, il engrange un master 2 management de stratégie commerciale et marketing à l'IDRAC Business School, à Lyon.

Son boulot chez VVF ? Être à votre écoute afin de construire la programmation des années à venir sur les produits montagne et vous proposer des activités variées et sans cesse renouvelées lors de votre séjour sur les hauteurs, sans parler de la recherche de nouvelles destinations et le lancement de nouveaux projets. Un véritable travail d'équipe, notamment avec les directeurs de sites et les différentes fonctions support de VVF. Depuis longtemps très engagé dans le milieu associatif en faveur de vacances sociales et solidaires, Jean-Philippe attache une importance particulière aux activités pédagogiques et aux contenus éducatifs à l'adresse de vos enfants.

On allait oublier, lorsqu'il ne passe pas son temps à trouver de nouvelles idées pour de splendides séjours, il aime aller surfer au Pays basque ou au Cap Ferret, ou encore écouter de la musique electro, du rap et même… de l'opéra.

DR - SHUTTERSTOCK



Un séjour tout compris, *oh oui !*

Accessibles à tous et à tous les prix, les séjours all inclusive permettent de profiter de nombreux avantages et de faire le plein d'activités au cœur des grands domaines skiables de France sans avoir à tout gérer.

Les prix serrés

Payer plus, pour économiser plus. Cela peut paraître antagonique, mais non ! Si la somme initiale à débourser pour s'offrir un séjour all inclusive* (pension complète avec forfait boissons) est plus conséquente que pour une simple location, une fois sur place, pas de courses à faire, pas de repas à préparer, pas de restaurant à réserver... Il n'y a plus qu'à profiter ! En plus, certains VVF proposent les forfaits remontées mécaniques et la location de votre matériel de ski à prix négociés. La certitude de maîtriser votre budget jusqu'au bout.

Tranquillité et activités assurées

Et pour compléter le tout, pas d'enfants à gérer. Dans les VVF*, petits et grands (dès 3 mois jusqu'à 17 ans) bénéficient de clubs gratuits rien que pour eux. Il ne vous reste qu'à choisir vos activités, gratuites aussi pour la plupart, entre détente, sport et découverte. Balades et visites du patrimoine environnant, sorties raquettes, animations après-ski. La clé de vacances reposantes et enrichissantes.

*selon destinations

Les week-ends *Total Ski VVF*

Le week-end ski tout compris c'est possible aussi. Avec VVF, choisissez votre formule de séjour et ajoutez le forfait activités Total Ski & Chill comprenant le forfait de remontées mécaniques et le matériel de ski pendant 2 jours et vous pourrez même profiter pendant 2 heures des 1 000 m² de l'espace bien-être Paradisio de La Plagne Montchavin.



SHUTTERSTOCK

Les avantages *malins* anti-inflation par VVF

« Pour partir en vacances sans se ruiner, VVF vous offre quatre avantages malins pour profiter en famille ou entre amis de nos 100 destinations. »

1. **La réduction quotient familial** sur TOUTES nos destinations ! *
2. Le parrainage de vos amis ou de vos proches d'un montant de **50 € pour le parrain et 150 € pour le parrainé !** **
   Une bonne occasion de venir en famille ou avec des amis et chacun dans son logement pour plus de confort.
3. Voyagez en itinérance chez VVF ! Séjournez dans plusieurs VVF pendant vos vacances, nous organisons votre itinéraire et vous bénéficiez de **5 % de réduction dès 7 nuits cumulées**.
4. **Réduction fidélité** utilisable sur chaque séjour !

* VVF est le seul opérateur à proposer des réductions liées au quotient familial sur toutes ses destinations.Non cumulables avec les promotions de dernière minute.
** 2 parrainages par réservation uniquement.









LA CÔTE D'OPALE DE Camille Delcroix

Il y a deux ans, avec son épouse Carla Loxemand, Camille Delcroix ouvrait Bacôve, son premier restaurant, à Saint-Omer dans le Pas-de-Calais. Depuis, à une heure de Lille, le grand gagnant de Top Chef 2018 s'attache à sublimer les produits du terroir pour offrir une cuisine plaisir dans une ambiance très nature.

Bacôve, LE RESTAURANT DE CAMILLE DELCROIX ET CARLA LOXEMAND

Après avoir fait ses classes auprès d'Emmanuel Hernandez à la tête du restaurant étoilé Le Musigny à Valenciennes, puis de Marc Meurin du restaurant deux étoiles le Château de Beaulieu à Busnes, le grand gagnant de Top Chef 2018 vole de ses propres ailes. S'il a grandi dans le Valenciennois, dans une famille passionnée de gastronomie, Camille Delcroix a choisi de s'installer à Saint-Omer, dans le Pas-de-Calais, la région de son épouse Carla. Le nom de son restaurant rend d'ailleurs hommage aux barques à fond plat traditionnelles de l'Audomarois. Sa cuisine sincère et sans artifice, à son image, est la clé de son succès.

À proximité du VVF Blériot-Plage***



LE BACÔVE

BY LO

LA CÉRAMISTE Laurence Blampain

Laurence Blampain, qui est libraire à Saint-Omer, s'est lancée dans la céramique en 2021. Après une formation à l'école d'art de Douai, elle a créé la marque By Lo. Depuis, c'est elle qui réalise pratiquement toute la vaisselle de notre restaurant. On travaille ensemble sur le dessin et le choix des émaux notamment : la création de nouvelles pièces prend généralement quatre mois. En plus de pouvoir s'offrir ses créations, on peut aussi participer à ses ateliers. Laurence Blampain donne des cours d'initiation au tour.

62500 Saint-Omer

TOURISME EN PAYS DE SAINT OMER

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAPS et marais d'Opale

Saint-Omer se situe dans le parc naturel régional des Caps et du plus grand marais cultivé de France. On y trouve aussi la Réserve Naturelle Nationale des étangs du Romelaëre, des plans d'eau qui ont pour origine d'anciennes tourbières exploitées au XIXe siècle. Avec ma femme Carla, on aime beaucoup aller s'y promener. Il y a un joli parcours de randonnée de 9 km qui est très accessible même avec des enfants (2 heures environ). On y trouve également un observatoire aménagé qui permet de découvrir les nombreux oiseaux qui vivent dans le marais : cormorans, sternes, hirondelles de mer, canards... Dans le coin, il est aussi possible d'embarquer sur un bacôve pour une balade unique sur les rivières de l'Audomarois.

62142 Le Wast

Le restaurant Sur Mer À MERLIMONT

Alexandre Gauthier, le chef étoilé de la Grenouillère à Montreuil-sur-Mer, a récemment ouvert Sur Mer, un restaurant qui se trouve sur la plage de Merlimont, l'une des plus belles de la Côte d'Opale. Le lieu est vraiment très sympa : on a un peu l'impression de passer à table dans un paquebot. La carte donne la part belle aux produits de la mer : poissons, coquillages, crustacés. Avec ma femme, on aime beaucoup y aller pour partager un plateau de fruits de mer face à la Manche.

62155 Merlimont

Le marché couvert DU TOUQUET

J'adore aller au marché du Touquet. On y trouve des produits régionaux, que ce soient des fruits et légumes de saison et des produits de la mer, mais j'y vais avant tout pour manger un nem chez Michel Pham qui est installé sous les arcades depuis 1984. Ses nems sont magnifiques : ils sont parfaits pour démarrer l'apéritif. J'y vais aussi pour les confitures de Daniel Forestier. J'en mange depuis toujours : j'allais déjà au marché du Touquet avec mes parents. Ça fait partie de mes souvenirs d'enfance.

62520 Le Touquet-Paris-Plage

Le restaurant Terminus À WATOU

Il y a un autre restaurant que j'aime beaucoup dans la région : c'est le Terminus à Watou, à la frontière belge, tenu par la famille Verheyde. C'est un ancien routier qui propose une belle cuisine de terroir : d'ailleurs, il a un Bib Gourmand. En général, on commence le repas avec une planche de charcuteries avant de manger leur ris de veau. La carte des vins est incroyable. Les Verheyde ont aussi une cave à vins et une supérette où on trouve des produits de producteurs locaux, des viandes de leur propre élevage et de nombreuses spécialités locales à rapporter dans ses valises.

8978 Watou

SHUTTERSTOCK



JESSY HOCHART TOURISME EN PAYS DE SAINT OMER

La forêt domaniale DE RIHOULT-CLAIRMARAIS

La forêt de Clairmarais se situe dans le parc naturel régional des Caps et marais d'Opale. Elle s'étend sur 1 200 hectares où on trouve principalement des chênes et... des cèpes. Enfin, la saison des cèpes ne dure jamais plus de trois semaines. Mais, avec mon équipe, c'est un moment qu'on attend avec impatience. Dès qu'on a un peu de temps, après le service, on file ramasser des cèpes. Dans cette forêt, on peut aussi se promener autour de l'étang d'Harchelles et découvrir la grotte de Clairmarais, la réplique de celle de Lourdes construite en 1938 par les Pères assomptionnistes, qui est devenue un lieu de pèlerinage important.

62500 Clairmarais



L'art de bien négocier *les virages*

Parce qu'il ne suffit pas de tourner le volant pour bien prendre les virages. La preuve avec les conseils de la pilote automobile Cindy Gudet, quintuple championne de France de la Montagne.

Déjouer *les pièges en descente*

Il faut faire particulièrement attention en descente parce que, souvent, on ne prend pas – ou mal – en compte le dénivelé et son effet sur l'inertie de la voiture qui, même si on lâche l'accélérateur, continue sa course. C'est d'autant plus vrai que les voitures modernes avec beaucoup d'électronique embarquée ou les modèles électriques et hybrides, du fait du poids des batteries, sont de plus en plus lourdes et donc, une fois qu'elles ont décroché, elles sont beaucoup plus difficiles à rattraper. Il est donc essentiel d'anticiper davantage et de freiner suffisamment en amont du virage. Penser à bien utiliser le frein moteur, ce qui permet d'économiser les freins et, surtout, si on n'appuie pas sur l'accélérateur, la voiture consomme zéro. Il faut aussi faire attention aux virages en dévers où il ne faut pas sur-braquer subitement les roues, parce que plus on tourne le volant, plus on risque de glisser.

Utiliser *les aides à la conduite*

L'électronique embarquée comme l'ESP (stabilisateur de trajectoire), l'ABS (antiblocage de roue) ou le répartiteur de freinage est maintenant vraiment au point. Ces systèmes peuvent s'adapter et gérer toutes les situations. Je sais qu'à un moment, sur la neige, on enlevait l'ESP parce que le calculateur se perdait sur chaussée glissante, mais maintenant, c'est réglé beaucoup plus finement. Au démarrage, quand on est garé en pente sur de la neige ou du verglas, on peut enlever l'ESP de manière à pouvoir se dégager plus facilement. Sinon je conseille de le laisser tout le temps. Mais attention, l'électronique ne sauve pas tout non plus. Elle va agir, mais ne va pas vous remettre sur la route si vous arrivez en virage trop vite ou que vous n'avez pas fait le bon geste.

Adopter *l'écoconduite*

En montée, inutile d'enchaîner les fortes accélérations et les gros freinages. En montagne, rouler à l'éco ne fait pas forcément perdre beaucoup de temps, mais surtout cela permet d'économiser du carburant et de moins polluer. Adopter une allure constante est également un gage de sécurité : **sur route enneigée ou glissante, il faut être très doux avec son volant et très fin au niveau des commandes de la voiture.**



Prendre *le bon tournant*

En ce qui concerne l'abord des virages, **il faut toujours freiner avant le tournant, pour ralentir la voiture à l'entrée du virage.** Si on freine dans le virage, ça peut déséquilibrer la voiture. Pour ne pas sur-contraindre la voiture, il ne faut pas couper les virages sèchement. Au contraire, il faut utiliser la largeur de la route (en respectant sa voie) de manière à augmenter le rayon de braquage. Il faut ensuite attendre d'être au milieu du virage, ce qu'on appelle le point de corde, pour rouvrir le volant et réaccélérer progressivement. Au niveau du regard, toujours porter les yeux vers là où on veut aller, le plus loin possible.

Gérer *l'inattendu*

Si on arrive trop vite dans un virage, la voiture a tendance à partir en sous-virage (les voitures modernes sont construites sous-vireuses), c'est-à-dire que les roues avant vont manquer d'adhérence et la voiture ira tout droit. Il faut surtout faire attention en descente parce qu'on a bien souvent du mal à évaluer l'effet de la pente et à prendre trop de vitesse. En cas de perte d'adhérence des roues avant, il faut d'abord lâcher l'accélérateur, puis appuyer sur le frein de façon à remettre du poids sur le train avant et débraquer légèrement afin de retrouver de l'adhérence. C'est contre intuitif, mais c'est la seule méthode pour que la voiture puisse tourner. *A contrario*, si c'est le train arrière qui décroche, notamment à cause d'un freinage, une fois les roues braquées dans le virage, il faut accélérer et rouvrir son volant pour éviter le tête-à-queue. Là encore, regarder devant, où on veut aller et pas son bout de capot, c'est vraiment très important. Le regard joue à 80 % sur le fait de sauver la situation.



DÉTOUR CULTUREL

Les plus belles *illuminations* de Noël

À l'approche des fêtes de fin d'année, les villes se parent de leurs plus beaux atours et vous invitent à une balade féerique. Sapins gigantesques, guirlandes lumineuses, projections monumentales ou encore lanternes chinoises poétiques… À chacune son univers et ses décors. En allant vers votre lieu de vacances, faites un détour et découvrez notre sélection des plus belles illuminations pour émerveiller petits et grands.

NOËL ET ENVIRONNEMENT *à Nice*

Durant tout le mois de décembre, la magie de Noël déferle sur la Côte d'Azur. Les palmiers s'illuminent sur la Promenade des Anglais. Les façades de la place Masséna se parent de lumières colorées. Des sapins de Noël gigantesques surgissent dans tous les quartiers de la cité des Anges. Plus d'une centaine de rideaux de lumières sont installés sur les arbres emblématiques, 800 motifs ornent toute la ville.
Une fête magique et respectueuse de l'environnement. L'utilisation des LED, neuf fois moins énergivores que des ampoules classiques, apporte plus du double de luminosité. Pour participer à l'effort collectif de consommation énergétique, l'extinction des feux se fait tous les soirs à 23 heures.

www.explorenicecotedazur.com

À proximité du VVF Antibes Juan-les-Pins

LES LUMIÈRES DE NOËL *à Montbéliard*

Du pont du Ludwigsburg au centre historique, en passant par le quartier de la Petite Hollande, ce sont tous les coins de rue et les places de Montbéliard qui brillent de mille feux. Du 24 novembre au 25 décembre 2023, tout le patrimoine architectural de la cité doubienne est mis en lumière : le château des ducs de Wurtemberg, les halles, l'hôtel de ville, le temple Saint-Martin, l'ancien bâtiment de la Banque de France... Dans les rues piétonnes, arches, pyramides et festons forment un immense ciel étoilé. Ancienne principauté germanique du XIVe au XVIIIe siècles, Montbéliard a inscrit son marché de Noël dans la pure tradition alémanique. Au centre de la cité des Princes, un village de 150 chalets en bois accueille le marché de Noël, réputé pour la qualité de son artisanat et de sa gastronomie. Cette année, l'invité d'honneur sera la Provence.

www.lumieres-de-noel.fr



DES LUMIÈRES TOUTE L'ANNÉE *à Colmar*

Dans la cité alsacienne, les illuminations de Noël ont un tel succès que la municipalité a décidé de les mettre en place toute l'année. Dès la nuit tombée, les vendredis, samedis et durant tous les grands événements, 1 150 points lumineux habillent les bâtiments, les façades et les monuments dans un univers original et coloré, tant statique que dynamique. Les lumières mettent ainsi en valeur mille et un détails architecturaux pour une promenade des plus romantiques. Le spectacle prend une dimension encore plus magique durant le mois de décembre lorsque Colmar s'anime de ses marchés de Noël.

www.tourisme-colmar.com

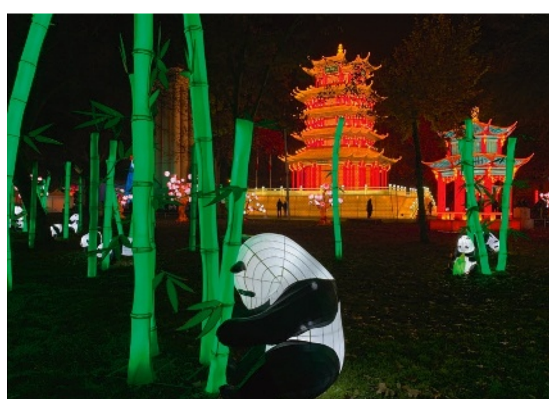
À proximité du VVF Orbey Alsace***



UN PARCOURS ENCHANTÉ *à Laval*

Dès la fin novembre, la cité mayennaise se glisse dans la magie de Noël avec en point d'orgue le pont Aristide Briand qui revêt ses habits de lumière. Dans le centre ancien, une balade illuminée s'étire le long de la Grande rue, de la rue du Pin doré, de la rue de la Trinité et de la rue des Orfèvres. L'esplanade du Château-Neuf accueille des projections monumentales tous les soirs en continu pour un spectacle immersif et poétique. Une grande roue offre de jolies vues panoramiques sur la ville et ses nombreux quartiers animés de mille lumières et couleurs.

www.laval.fr



LES LANTERNES CHINOISES *à Montauban*

Dans le Tarn-et-Garonne, à la nuit tombée, le Festival des Lanternes vous invite à un voyage au cœur de l'Empire du milieu. Durant deux mois, du 15 décembre 2023 jusqu'au 11 février 2024, le Jardin des Plantes de Montauban dévoilera quelque 45 tableaux magiques. À chaque édition, sa thématique et sa scénographie. Cette année, au gré de la balade, le visiteur-spectateur découvrira des scènes de la vie chinoise, traversera une forêt de pandas, partira à la rencontre d'animaux mythiques et autres dragons... Ce ne sont pas moins de 80 artistes chinois, venus du Zigong et experts dans cet art séculaire, qui viennent s'installer à Montauban durant quelques mois pour donner vie à ces sculptures lumineuses monumentales. Plus de 50 000 m² de soie, 180 tonnes de métal, 30 000 pièces de céramiques... sont nécessaires à l'élaboration de 2 500 sculptures lumineuses monumentales. Un spectacle grandiose et féerique.

www.festivaldeslanternes-montauban.com

AD2T DU CHER

Halte gastronomique à Lyon

Lyon n'est pas considérée comme la capitale de la gastronomie française par hasard. Quenelles, saucisson brioché, Saint-Marcellin ou encore bugnes, la ville collectionne les spécialités. Elle est également connue pour ses bouchons lyonnais et ses plats typiques, une cuisine héritée des fameuses mères lyonnaises et de Paul Bocuse, chef emblématique. De quoi faire une halte très gourmande !





Les quenelles si légères et fondantes

Parmi les spécialités gastronomiques lyonnaises, les quenelles, traditionnellement servies avec leur sauce Nantua, jouent les vedettes. Selon la légende, on doit leur recette, datant de 1830, au pâtissier Charles Morateur qui a eu l'idée de mélanger de la chair de brochet à de la pâte à choux. Depuis, si elles délaissent parfois le brochet pour les écrevisses ou la volaille, elles ont toujours autant de succès. Les quenelles sont d'ailleurs à la carte de tous les bouchons lyonnais, mais vous en trouverez également à la maison Giraudet notamment qui, avec trois boutiques à Lyon, est une véritable institution.

https://giraudet.fr/



Les « food tours » de Praline et Rosette

Praline et Rosette FOOD TOUR

Un « tour déjeunatoire » très gourmand aux Halles de Lyon, véritable temple de la gastronomie lyonnaise, une balade sucrée-salée dans la ville à la découverte des spécialités locales ou encore une visite gourmande unique au cœur du Grand Hôtel-Dieu : avec leurs « food tours » thématiques de 2 à 3h, Praline et Rosette promettent de vous en mettre plein les papilles. Il est également possible d'opter pour le « Miam Pass », un petit carnet gastronomique permettant de découvrir les bonnes adresses en toute autonomie, ou de personnaliser son « food tour ». **www.pralineetrosette.fr**



SHUTTERSTOCK



Les nombreuses spécialités *charcutières*

Rosette, jésus de Lyon et gratons à l'apéritif, saucisson brioché, sabodet ou encore tablier de sapeur pour le repas… En matière de charcuterie, la capitale de la gastronomie multiplie les spécialités. Installées au sein des emblématiques Halles de Lyon, les maisons Sibilia et Bobosse font partie des incontournables. La Maison Reynon, la charcuterie Crauser-Bello ou encore Maison Duculty font aussi partie des adresses hautement recommandables pour faire ses emplettes sur le chemin des vacances.

http://www.charcuterie-sibilia.com
http://www.bobosse.fr
http://www.reynonlyon.com
http://www.crauserbello.com
http://www.maison-duculty.fr



Le Saint-Marcellin, le fromage star

Ce petit fromage à pâte molle et à croûte fleurie, fabriqué à partir de lait de vache, porte le nom de Saint-Marcellin, un village à 1h30 de route de Lyon. Au XVe siècle, cette ancienne place forte accueillait le plus important marché de la région. C'est ici que les producteurs de Saint-Marcellin ont commencé à faire connaître leur travail. Mais c'est grâce à la Mère Richard, crémière lyonnaise connue pour son talent dans l'art de l'affinage, que le Saint-Marcellin est devenu une véritable star dans la capitale des Gaules. Aujourd'hui encore, la célèbre fromagerie installée dans les Halles Paul Bocuse propose de magnifiques Saint-Marcellin, tout comme la crémerie Saint-Antoine, quai Saint-Antoine.

https://www.halles-de-lyon-paulbocuse.com/commercant/fromagerie-la-mere-richard/
https://www.facebook.com/cremeriesaintantoine/?locale=fr_FR



Les bugnes : craquantes ou moelleuses ?

Ce petit beignet dont l'origine remonte à l'Antiquité fait lui aussi partie du patrimoine gastronomique lyonnais. À l'époque, il était traditionnellement dégusté à l'occasion du Mardi gras. Aujourd'hui, on en mange toute l'année et il y a deux clans : ceux qui ne jurent que par les bugnes craquantes et les autres qui les préfèrent moelleuses. La maison Sève, une institution de la ville, propose les deux versions. La Boulangerie du Palais et la maison Tourtiller sont également connues pour la qualité de leurs bugnes.

http://www.chocolatseve.com
https://tourtiller.com/

La très gourmande *tarte aux pralines*

Si les pralines ont été inventées au XVIIe siècle à Montargis, la tarte aux pralines a été créée par le chef lyonnais Alain Chapel dans les années 1970. Depuis, elle a trouvé sa place parmi les desserts incontournables des bouchons lyonnais et dans de nombreuses pâtisseries de la ville. Celles de Pralus, qui a trois adresses à Lyon, sont particulièrement appréciées des amateurs. La maison est également connue pour sa praluline, une brioche aux pralines imaginée par Auguste Pralus en 1955.

https://www.chocolats-pralus.com/nos-magasins



La cervelle de canut : *la recette authentique*

Ne vous laissez pas impressionner par son nom ! La cervelle de canut, également appelée « claqueret », ne fait pas partie de la famille des abats. On doit cette préparation à base de fromage aux canuts, les anciens tisserands de la soie, qui n'avaient pas les moyens de s'offrir de la cervelle d'agneau. **Vous pourrez en déguster dans la plupart des bouchons lyonnais comme Daniel et Denise, Le Musée, La Mère Léa, Le Bistrot d'Abel ou encore Le Bouchon Sully. Mais aussi en préparer !**

- Dans une terrine, battre vigoureusement 400 g de fromage blanc bien égoutté avec une spatule puis incorporer les échalotes (20 g), le persil (4 branches), le cerfeuil (6 brins) et la ciboulette (6 tiges) hachés finement.
- Ajouter l'huile d'olive (10 cl), le vinaigre de vin blanc (5 cl), le vin blanc (5 cl), du sel et du poivre. Placer au réfrigérateur au moins 2 à 3 heures.
- Enfin, monter la crème bien froide (10 cl) avant de l'incorporer au mélange.



LES STATIONS DE SKI passent au vert

Entre survie économique et raison écologique, les stations de ski jouent aux équilibristes. Face aux défis du changement climatique, elles s'adaptent pour diminuer leur impact environnemental.

D'après une étude publiée le 28 août dernier par Nature Climate Change, 91 % des stations européennes verront « les conditions d'enneigement se dégrader » avec un réchauffement climatique de +3 °C. Il y a donc nécessité de s'adapter. De nombreuses stations, y compris en haute montagne, mettent en œuvre de nombreuses stratégies environnementales. Un changement global entrepris depuis plusieurs années.





Les dameuses

Les domaines skiables français se sont fixés un objectif : atteindre la neutralité carbone en 2037, avec zéro émission de CO_2. Pour cela, c'est tout le parc des engins de damage qu'il faut remplacer. Si l'exploitation des pistes représente 2 % des émissions, les dameuses (essentiellement diesel) en sont responsables à 90 %. En attendant que les engins hybrides, hydrogènes, électriques ou HVO (substitut au gazole à base d'huiles végétales) se généralisent, les conducteurs des engins (53 % actuellement) sont formés à l'écoconduite. Ce qui permet selon Laurent Reynaud, délégué général de Domaines Skiables de France, *« d'abaisser de 5 à 10 % la consommation de gasoil et les émissions carbone »*. Afin d'optimiser le travail sur les pistes, des GPS permettent de mesurer précisément les hauteurs de neige en différents points du domaine, ce qui limite le nombre de passages des dameuses. Et donc leurs émissions.

Les transports

Principale source de pollution en station, les transports représentent 57 % (ADEME) des émissions de CO_2 en montagne. En cause : la voiture. Celle des vacanciers et aussi celle des locaux venus skier à la journée qui font parfois deux allers-retours dans un week-end entre la maison et la station. Afin de limiter ces déplacements et pour éviter l'engorgement en centre village, des stations comme Chamonix, Les Gets ou encore Valberg ont mis en place un réseau dense de transports en commun. La station des Arcs entend dissuader les skieurs de venir en voiture. Pour cela, elle a décidé de jouer son atout majeur : le funiculaire. Celui-ci relie la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice aux Arcs 1 600 en 7 minutes. Bien moins longtemps qu'il n'en faut en voiture. À l'arrivée, une navette gratuite se charge de vous mener où vous voulez. Le prix ? *« Cinq euros l'aller-retour et gratuit pour toute personne munie d'un billet de train »*, explique Marion Grognet, directrice marketing et communication de l'Office de Tourisme de Bourg-Saint-Maurice. Par ailleurs, la région Auvergne-Rhône-Alpes a mis en place le système de lignes inter-stations (altibus) au départ des principales gares et aéroports des villes de proximité.



L'eau

Les stations de ski cherchent à gérer leur utilisation de l'eau de manière plus efficace, en utilisant des systèmes de stockage d'eau, de récupération et de recyclage pour la production de neige artificielle. Parmi les domaines skiables possédant une retenue d'altitude, *« 67 % mettent déjà l'eau à disposition des troupeaux l'été »*, explique Laurent Raynaud, délégué général de Domaines Skiables de France. Une autre manière d'optimiser l'usage de l'eau de ces retenues est de s'en servir pour produire de l'hydroélectricité avec la mise en place d'un système de turbine le long des canaux d'alimentation des canons à neige. Serre Chevalier utilise ainsi pour ses remontées mécaniques 30 % d'électricité autoproduite. Lors de non-utilisation, il est possible de la revendre au réseau. Mais attention, cela ne vaut que lorsque l'eau est abondante (jusqu'en avril et à la fonte des neiges) pour ne pas risquer de mettre à sec la réserve.



La neige

« Le ski est une vitrine et personne n'a trouvé de substitution ». Laurent Reynaud, délégué général de Domaines Skiables de France, organisme qui regroupe les exploitants des domaines français, est formel : l'attractivité des stations dépend en majorité de leurs domaines skiables. D'où l'importance d'avoir de la neige. Aujourd'hui, la neige artificielle représente environ 40 % de l'enneigement des pistes ; demain, on parle de 60 % à 70 %. Certes, les enneigeurs sont plus performants et moins gourmands en énergie. Il n'empêche. Aux Arcs par exemple, *« la neige de culture, c'est 25 % de notre enneigement répartis sur 10 % des pistes »*, explique Marion Grognet, directrice marketing et communication de l'Office de Tourisme de Bourg-Saint-Maurice. La station de Tarentaise et d'autres se posent la question de la pertinence de maintenir un enneigement optimal sur l'ensemble du domaine skiable. À Villard-de-Lans, Marie-Sophie Obama, présidente de la Société des remontées mécaniques, avoue s'être *« appuyée sur une étude Clim Snow* (projections d'enneigement et capacité des stations à maintenir leur exploitation à l'horizon 2050, ndlr) *pour mettre en place une nouvelle politique de gestion du domaine skiable. Plus question de faire de la neige de culture en dessous de*



1 500 m d'altitude. Cela représente 60 % de consommation énergétique (eau et électricité) pour faire une neige qui ne tient pas et où, de toute façon, on ne peut pas offrir un ski de qualité. La décision que l'on a prise, c'est de progressivement démonter tout le dispositif de neige artificielle pour le réimplanter le cas échéant plus en amont ». Idem en ce qui concerne l'aménagement des pistes et l'artificialisation sur des glaciers amenés à disparaître. Même là où demeurera une remontée mécanique, la piste sera sécurisée, mais non préparée. Ni l'été avec des travaux de terrassement, ni l'hiver par le passage des dameuses. Autre décision, face au manque de neige de début de saison, les stations ouvrent leur domaine plus tardivement qu'auparavant.

SHUTTERSTOCK.COM - GIL GIUGLIO - LES ARCS BOURG SAINT MAURICE TOURISME



L'habitat

Avec 27 % des émissions de gaz à effets de serre, les logements constituent la deuxième source d'impact environnemental. À la montagne, 38 % d'entre eux sont considérés comme des passoires thermiques (DPE F et G) contre 21 % sur le reste du territoire. Avec des constructions datant du fameux plan neige des années 60 et une forte proportion de résidences secondaires, la rénovation de ces immeubles a longtemps été oubliée. Aujourd'hui, des audits et des travaux sont mis en œuvre. Mais le travail est encore long avec d'un côté des propriétaires-bailleurs pressés d'isoler leur immeuble et de l'autre une copropriété parfois moins encline aux travaux. Les professionnels de l'hôtellerie et des loisirs ont davantage avancé sur la question. VVF est le premier hébergeur touristique à avoir réalisé son bilan GES de scope 3 pour mesurer l'ensemble de ses émissions de gaz à effet de serre, pratiques des vacanciers incluses. Les résultats ont permis de définir les orientations prioritaires de réduction de la consommation de GES de VVF avec un objectif de 40 % à l'horizon 2026. Aujourd'hui, en station, plus question de bâtir sans norme environnementale efficiente. À Chamonix ou dans la région sud, un plan « refuge, zéro fumée » permet d'aider les refuges d'altitude à l'installation de panneaux photovoltaïques. À Villard-de-Lans, le projet Ananda Resort, initialement prévu sur un pâturage, a été déplacé en lieu et place d'un parking existant déjà. Plus radicale, la station des Arcs à quant à elle décidé un moratoire sur les nouvelles constructions.



Les remontées mécaniques

Domaines Skiables de France a recensé 71 remontées mécaniques obsolètes en 2022 sur les six massifs montagneux français. Le démontage de ces installations est l'un des principaux chantiers de la feuille de route environnementale de 16 éco-engagements adoptés depuis 2020 par Domaines Skiables de France et l'ensemble des opérateurs de remontées mécaniques français.
L'objectif : démonter trois installations minimum chaque année pour éviter toute mise en danger de personnes ou d'animaux, et qu'elles ne soient plus source de pollution visuelle. Enfin, les remontées mécaniques redondantes sont quasiment systématiquement fermées en attendant d'être éliminées. Une action qui permet de minimiser la pollution visuelle due aux pylônes, mais également de rendre certains sites à la nature comme c'est le cas sur le glacier de la Chiaupe, à La Plagne.



Le label Flocon Vert

Elles ne sont que 22 en France. Sur les 232 stations de ski réparties sur l'ensemble des massifs français, à peine 10 % disposent du label Flocon Vert. Cette certification environnementale, portée par Moutain Riders, est décernée aux stations qui s'engagent dans des pratiques de gestion durable et respectueuses de l'environnement.



Pour obtenir cette labélisation, il convient de répondre à 20 critères liés à la durabilité environnementale, tels que la réduction de l'empreinte carbone, la gestion de l'eau et des déchets, la préservation de la biodiversité, la sensibilisation des visiteurs à l'environnement et les pratiques respectueuses de la nature.



Parmi les stations labélisées Flocon Vert, vous trouverez ces VVF :
- Val-Cenis Haute-Maurienne***
- Jura Les Rousses*** Prémanon
- Megève Mont-Blanc

SHUTTERSTOCK.COM - GIL GIUGLIO - LES ARCS BOURG SAINT MAURICE TOURISME



« On skiera encore en 2100 »

Laurent Reynaud, délégué général des Domaines Skiables de France*, nous parle des actions mises en place pour tenter de pérenniser l'activité ski jusqu'en 2100.

Comment les domaines skiables français réagissent face au réchauffement climatique ?

Laurent Reynaud : Le réchauffement climatique est quelque chose que l'on prend très au sérieux. Il ne s'agit pas pour nous de dire, il n'y a pas de changement, tout va continuer normalement jusqu'en 2050. C'est même l'inverse. On est aux premières loges, on a les pieds dans la neige, on voit bien que, décennie après décennie, l'enneigement est moindre qu'avant. C'est une réalité que nous ne nions pas. Notre matière première, c'est quand même la neige ! Pour pérenniser cela, il faut continuer à améliorer nos pratiques. Il faut nous adapter.

DR

Concrètement, comment se traduit cette évolution ?

L.R. : On s'est posé la question de savoir quels étaient nos impacts environnementaux à 360°. Du coup, nous travaillons sur les émissions de gaz à effet de serre avec l'objectif de la neutralité carbone en 2037, avec plus aucun engin de damage équipé de moteur thermique. Mais il y a aussi l'eau, les paysages, la biodiversité, les déchets…
Nous avons pris une vingtaine d'éco-engagements. On démonte nombre de remontées mécaniques obsolètes, nous équipons nos câbles de réflecteurs pour protéger les grands tétras (oiseau). Nous allons multiplier la mise en place de turbines en bas de nos réseaux de neige de culture pour faire de la houille blanche et produire une part de l'électricité consommée en hiver par le domaine skiable. Et puis il y a également un changement dans les pratiques, comme l'éco-conduite des engins de damage et des remontées mécaniques, qui implique nos salariés dans la performance environnementale des entreprises, tout en servant l'écologie et l'économie.

Malgré tout, les stations continuent de miser sur le ski…

L.R. : En station, un sixième de la dépense client est consacré au forfait, donc à la remontée mécanique. Ce qui représente environ 14 % du budget vacances, la plus grosse dépense allant à l'hébergement.
On voit bien que le ski alpin reste le produit phare : même si on ne chausse plus tous les jours, en termes d'attractivité, cela demeure primordial. Beaucoup d'activités de diversification sont proposées…
La difficulté, qui a été tristement illustrée pendant l'hiver Covid en 2021 avec la fermeture des remontées mécaniques, est que deux clients sur trois ont renoncé à leur séjour. Au final, les stations ont perdu 70 % de leurs recettes. Aujourd'hui, personne – dans le monde entier d'ailleurs –, n'a trouvé de substitution au ski.
Même une station comme Métabief qui a fait le pari de remplacer le ski par autre chose d'ici dix ou quinze ans, ne sait pas comment cela va se passer concrètement. Le ski alpin représente la moitié du PIB d'une station et la moitié des emplois induits. À l'horizon 2050, voire 2100, le ski a un avenir, y compris en moyenne montagne.

Cela se traduit-il par davantage de pistes ?

L.R. : Non. S'il y a eu un moment, dans les années 90, où il fallait proposer toujours plus de kilomètres de piste, ce n'est plus d'actualité. Aujourd'hui, les projets d'extensions n'augmenteront quasiment plus en France. En revanche, l'idée est de rendre chaque piste unique et qu'elle soit scénarisée afin de proposer une activité unique. Nous aménageons ainsi des pistes pour la randonnée ce qui paraît antinomique, mais permet une expérience nouvelle en milieu balisé et sécurisé.

Cela va demander encore plus de neige de culture et mobiliser davantage de ressources (eau et électricité) ?

L.R. : Sur nos domaines, on utilise 40 % de neige de culture. C'est bien en dessous de ce que font nos voisins italiens, autrichiens et suisses.
Le nombre de pistes équipées en neige de culture va aller crescendo compte tenu des aléas climatiques. Mais il faut mettre en parallèle l'amélioration de la performance du processus qui permet d'enneiger des surfaces plus grandes sans augmenter le prélèvement d'eau.
On ne cherche plus à produire à tout prix de la neige, mais à faire la juste quantité sur un délai de plus en plus court. Il faut quand même rappeler que 90 % des volumes de neige sont atmosphériques. Les 40 % de taux de couverture en neige de culture ne représentent que 10 % de la neige totale nécessaire.

* Domaines Skiables de France fédère 237 opérateurs de remontées mécaniques dans l'Hexagone.

Chic, DE L'AUTHEN



TIQUE !

Montagne, mer ou campagne, on part vers de nouveaux horizons encore confidentiels. De belles évasions à la découverte d'un patrimoine et d'une nature préservés. Un pas de côté vers davantage d'authenticité. En hiver comme en été ! À la neige et en montagne mais pas seulement !



SHUTTERSTOCK



OFFICE DE TOURISME D'ANTIBES - OT SERRE CHEVALIER VALLEE BRIANCON

Envie *d'en ville*

Le ciel clair, les températures clémentes et la tranquillité absolue. Au pied des remparts d'Antibes, une frêle douceur azuréenne baigne la plage de la Gravette. Entre les rues étroites de la vieille ville, la vie s'alanguit. Idéal pour flâner, aller d'échoppes en ateliers à la découverte des artisans d'art et de leur savoir-faire. Rue de la Pompe, rue des Paveurs, rue du Haut Castelet... On se laisse porter jusqu'à la place du Safranier, épicentre de la commune libre éponyme, le cœur de l'Antibes historique et culturel. C'est ici que le poète grec Nikos Kazantzaki, auteur d'**Alexis Zorba** (Zorba le Grec), a séjourné dans les années 1950. De là, prendre la rue Barque en Cannes jusqu'au lavoir de la rue de la Tourraque (le dernier de la ville) et trouver les visages cachés dans le mur. Puis rejoindre la corniche et profiter du trait de côte jusqu'au musée Picasso (ancien atelier du peintre). Pousser jusqu'au Fort Carré, profiter de l'imprenable vue sur la Méditerranée et le Mercantour. Puis emprunter le chemin Tirepoil (sentier du littoral) à la découverte de la villa Eilenroc édifiée par Charles Garnier, l'architecte de l'Opéra de Paris. Vive la Côte d'Azur hors saison !

Accessible depuis le VVF Antibes Juan-les-Pins



OFFICE DE TOURISME CHAMPSAUR VALGAUDEMAR

Désir *naturel*

Neuf remontées mécaniques et 24 km de pistes de ski alpin. La petite station de Saint-Léger-les-Mélèzes allie le charme d'un village de montagne et le plaisir des activités outdoor. Avec 300 jours de soleil par an, la commune bénéfice d'une situation climatique exceptionnelle. Mais ce qui fait le charme du lieu, c'est l'immense beauté paysagère de la forêt de mélèzes alentour. Et, à chaque chute de neige, dessiner sa trace dans la poudreuse entre les arbres s'avère un plaisir rare. L'écomusée Le Refuge des Animaux, installé dans l'une des plus anciennes fermes du village, offre une vitrine fantastique sur la faune locale avec une collection de plus de 300 mammifères, oiseaux et reptiles naturalisés (bouquetins, chamois, rapaces, marmottes). Une initiation pédagogique sur la biodiversité locale. À moins que vous ne préfériez partir pour un trip trappeur dans le parc national des Écrins sur les traces du lagopède, du tétras ou du blanchon. À Saint-Léger-les-Mélèzes, la nature est partout.

Accessible depuis le VVF Les Écrins Saint-Léger-les-Mélèzes



SIMON GARNIER

Culture *bourgeoise*

Quand on évoque Megève, on pense luxe, jet-set, élitisme... Mais pas que ! Loin de ces clichés, la station haut-savoyarde dispose d'un riche patrimoine culturel et architectural au cœur d'un village typiquement montagnard. Avec ses chalets en bois, ses ruelles pavées et son église du XIIIe siècle, Megève a su garder son âme autour de sa place principale aux allures médiévales. Au centre du bourg, le prieuré fondé au XIIe siècle par les Bénédictins côtoie l'église. Tout autour, les maisons anciennes en pierre illustrent le patrimoine architectural du village. Le calvaire, inscrit à l'inventaire des Monuments Historiques, comprend quatorze chapelles ou oratoires qui abritent de nombreuses sculptures sur bois retraçant les scènes de la Passion du Christ. Pour les adeptes des sports de glisse, la station propose 134 km de pistes de ski alpin et 40 km de pistes de ski de fond. Pour une échappée en pleine nature, 12 parcours balisés de ski de randonnée entre les sapins enneigés, 7 Itinéraires raquettes balisés (violet) et des chemins pédestres damés, offrent un panorama à 360 degrés sur le Mont-Blanc, la chaîne des Aravis et le col de Véry (1 964 m). Le charme discret de la bourgeoisie...

Accessible depuis le VVF Megève Mont-Blanc

SIMON GARNIER

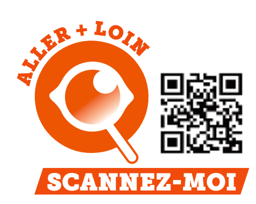
OLIVIER ALLAMAND

La famille *d'abord*

Une vie de village et du grand ski. À La Plagne Montchavin (1 250 m d´altitude), au cœur du superbe domaine skiable Paradiski (La Plagne-Les Arcs Peisey-Vallandry), on est séduit par l'authenticité du vieux village rénové de Montchavin et charmé par l'architecture des Coches (aux fameux toits de lauzes) où la pierre et le bois règnent en maîtres. Les deux villages sont reliés par une télécabine accessible gratuitement. Pour profiter du plein air, on opte pour une balade en raquettes entre forêts et sommets arides, avec en toile de fond le Mont-Blanc et le Beaufortain. La station, labélisée « Famille Plus », permet un séjour familial optimum. Le village bénéficie d'une halte-garderie (dès 6 mois), de centres de loisirs (3-12 ans) pour des journées d'activités hors-ski ou encore du Club Jeunes pour skier entre enfants de plus de 8 ans. La montagne toute en douceur.



Accessible depuis le VVF La Plagne Montchavin***







OLIVIER ALLAMAND

OFFICE DE TOURISME SAINT-CYR-SUR-MER

L'art *dare-dare*

Une vue de carte postale. Deux kilomètres de sable blond face à la Grande Bleue. La plage des Lecques de Saint-Cyr-sur-Mer s'offre comme un joyau. On en apprécie tous les reflets, toutes les couleurs, toute la douceur au fil de la promenade rose. D'une allure nonchalante, on se laisse emporter dans une légère divagation contemplative jusqu'au musée Antique. Aux confins de la Madrague, le site témoigne d'une implantation romaine dès le Ier siècle après J.-C. Près de 2 000 personnes vivaient ici dans une immense *villa maritima* (ville en bord de la mer), une rareté dans la région. À l'intérieur du bâtiment, les trois galeries abritent une jolie collection d'objets trouvés sur place : amphores, monnaies, verreries et un ensemble de sépultures. Disséminées dans la ville, les statues de Françoise, Brindille et Estelle imposent leur stature, telles les trois grâces de la cité. Mais c'est à Miss Liberty que revient le statut de première dame de la commune. Réplique authentique de la Statue de la Liberté de New York, signée Frédéric Auguste Bartholdi, elle se dresse fièrement dans sa livrée dorée sur la place de Portalis. À quelques encâblures, le Centre d'art Sébastien, une ancienne câprerie reconvertie en galerie, ouvre en grand la porte à l'art contemporain. À découvrir dare-dare !

Accessible depuis le VVF Saint-Cyr-sur-Mer



Ouverture *grand Angles*

La station des Angles doit son succès à un domaine skiable de qualité et à un panorama exceptionnel, du massif du Carlit au pied du Canigou. Au cœur de la vallée du Capcir, Les Angles est une station village de caractère pleine de charme. Un parc animalier, situé au pied des pistes du Pla Del Mir, occupe 37 hectares de forêt de pins à 1 800 m d'altitude. Deux circuits, l'un de 3 500 m et l'autre de 1 500 m, permettent d'y découvrir la flore et la faune (ours, lynx, isards, loups, bisons...) en semi-liberté. Au cœur du village, neuf fontaines taillées dans des blocs de granite, installées sur la commune au début du XXe siècle, devaient répondre aux besoins en eau de la population. L'église Saint-Michel, reconstruite au XIXe siècle, conserve toutes les caractéristiques de l'édifice roman originel. Romanesque prouesse !



Accessible depuis le VVF Les Angles Pyrénées

Marcher *d'île en île*

Il compte parmi les plus belles baies du monde. Le golfe du Morbihan abrite, comme telle une petite mer intérieure, une quarantaine d'îles. Accessibles pour la plupart uniquement en bateau, certaines ne requièrent ni d'avoir le pied marin, ni de savoir marcher sur l'eau pour les atteindre. Il suffit d'attendre la marée basse pour qu'apparaisse un chemin submersible permettant de les rejoindre... en quelques pas. À 400 mètres de la côte, l'île de Tascon offre dans son anse un refuge idéal pour les oiseaux dont la zone nourricière favorise la nidification. Couplés à la baie de Sarzeau, les deux sites totalisent plus de 40 % des oiseaux qui viennent passer l'hiver dans le golfe. L'île de Berder se rejoint depuis Lamor-Baden par une chaussée de 80 mètres. Ce joyau encore un peu secret abrite une végétation méditerranéenne de mimosas et d'oliviers. D'ici les points de vue sur le golfe du Morbihan sont splendides. Une chapelle et un petit cimetière à bateau se découvrent à la fin du circuit. Dernier îlot accessible à pied, Sept Iles à Baden. Non habitée, l'île abrite un très beau sentier côtier avec un joli panorama sur l'entrée du golfe, entre Locmariaquer et Port-Navalo. Le triptyque magique d'un Breizh trip en Morbihan.

Accessible depuis le VVF Golfe du Morbihan Larmor-Baden

VANNES TOURISME







OFFICE TOURISME LES ANGLES



L'échappée *basque*

À la frontière espagnole, Urrugne constitue une superbe porte d'entrée sur le patrimoine culturel et architectural basque. Le château d'Urtubie, la chapelle de Soccori ou l'église Saint-Vincent constituent d'intéressants points d'intérêt du littoral. Au pied des massifs de la Rhune et de l'Atxuria, Sare est l'un des plus jolis villages de France avec ses demeures à colombages rouges, comme la maison Ortillopitz. Autre exemple du patrimonial local, les quatorze oratoires (cinq sont situés sur la voie médiévale à proximité du centre) édifiés selon la tradition au XVIIe siècle, à la suite des vœux des marins pêcheurs locaux. Pour les amoureux de spéléologie, il y a aussi la grotte préhistorique et son parc mégalithique. Enfin, la petite station balnéaire de Ciboure, aux portes de Saint-Jean-de-Luz, séduit avec ses vieilles maisons en pierre ou à pans de bois, son port de pêche et ses produits du terroir comme le ttoro, la soupe de poissons basque enrichie de crustacés que l'on dégustait déjà sur la table de l'impératrice Eugénie. Quelques perles rares du Pays basque, en dehors des destinations phares.

Accessible depuis le VVF Urrugne Saint-Jean-de-Luz***

TEDDY BEAR



SHUTTERSTOCK.COM

N.DUTRANOY

SHUTTERSTOCK.COM

De pierres *en vignes*

Au sud de Clermont-Ferrand, l'harmonieuse silhouette de Montpeyroux émerge de la verdure. Sur son promontoire, enroulé autour de son donjon, le village invite à une incursion dans le Moyen Âge. À l'époque, les seigneurs des lieux s'appelaient Catherine de Médicis, puis Marguerite de Valois (la fameuse reine Margot). De son système féodal, subsiste aujourd'hui la porte fortifiée datant du XIVe siècle surmontée d'une horloge et l'imposant donjon médiéval (XIIe siècle). À son sommet, la plateforme offre un panorama à 360° sur la région : le village de Coudes à l'ouest, la chaîne des Puys au nord-ouest et la vallée de l'Allier au sud. En dessous, autour de la tour, s'étale un dédale de ruelles aux murs de pierre blonde légèrement rosée. L'arkose (sorte de grès) omniprésente dans tout le village accroche la lumière et donne au lieu un faux air méditerranéen. Une ancienne carrière à ciel ouvert (fermée en 1930) témoigne encore de la prédominance de cette roche dans les constructions alentour. Montpeyroux fut une ville de tailleurs, mais aussi une cité vigneronne. Des maisons à escalier extérieur et quelques noms de rues, comme celle des Caves ou la Montée des Vignerons, témoignent de ce passé en cours de résurrection. Des vignes ont été replantées et l'activité retrouve un nouvel essor, le retour d'un patrimoine vivant et d'un savoir-faire ancestral. N'oubliez pas de faire un détour dans les villes voisines de Vic-le-Comte avec ses maisons à pans de bois et d'Issoire pour son église Saint-Austremoine, l'une des cinq églises romanes majeures d'Auvergne.

Accessible depuis le VVF Montpeyroux Auvergne Parent et le VVF Super-Besse Auvergne***

ALLER + LOIN

SCANNEZ-MOI

Le saviez-vous

Terre d'étangs et de marais, la Sologne a été aménagée par Napoléon III. En 1852 l'empereur ordonne le drainage des étangs et l'assèchement des marais avec la plantation massive de pins sylvestres. La création du canal de la Sauldre permit de drainer les cours d'eau et de désenclaver la Sologne.

SHUTTERSTOCK.COM

Promenons-nous *dans les bois*

Une mosaïque de vert nimbée d'un léger halo bleuté. Alors que les rayons de soleil irisent l'évanescent voile brumeux, de grandes ombres surgissent des futaies. Chênes, pins et bouleaux règnent ici en maîtres. En Sologne, les forêts couvrent les trois quarts du territoire, entrecoupées de parcelles de landes de bruyères et parsemées de 3 000 étangs. La plus grande zone classée Natura 2000 d'Europe (500 000 ha) offre une incroyable source de vie pour la faune et la flore. De quoi se reconnecter avec la nature. Entouré par les forêts de Vouzeron, d'Allogny et de Vierzon, Neuvy-sur-Barangeon compte plus de 30 km de chemins de randonnée au sud de la Sologne, dont les GR® 31 et 41. Le circuit du Val Nère, à Oizon, permet de découvrir le parc du château de la Verrerie et vous mène jusqu'à La Croix des Mouillères, l'œuvre cachée du céramiste Jean Lerat. Direction ensuite Chaumont-sur-Tharonne pour une balade insolite sur les traces de l'aviateur Louis Blériot. On entre dans l'église du village pour découvrir son plafond en coque de bateau renversée et ses fresques murales de l'époque napoléonienne. À Saint-Viâtre, on visite la Maison des Étangs afin d'en comprendre la place et l'importance, avant de partir sur la route des étangs faire le tour des plus beaux points d'eau de la région.



Accessible depuis le VVF Nature Parc Sologne Berry Neuvy-sur-Barangeon



SHUTTERSTOCK.COM



Stations XS pour domaines XL

Familiales, discrètes et préservées, ces stations de ski à taille humaine sont reliées à de vastes domaines skiables. Du grand ski en toute tranquillité.

OLIVIER ALLAMAND

Direction La Grande Plagne



Une architecture montagnarde avec des constructions de bois et de pierres de faible hauteur. Ce village, typique et authentique, labellisé « Famille plus », met tout en œuvre pour accueillir grands et petits. Station de moyenne montagne (1 350 m d'altitude), Montalbert dispose d'un joli secteur skiable niché au cœur de la forêt. Pour profiter de la haute montagne et des grands espaces, une télécabine relie directement la station au domaine de La Plagne-Paradiski. L'accès à 425 kilomètres de pistes de ski alpin et 135 kilomètres dédiés à la pratique du ski de fond. Le tout réparti entre 1 200 et 3 200 mètres d'altitude. Avec son centre piétonnier sans voiture, Montalbert constitue un havre de tranquillité pour un ski de folie.

Accessible depuis le VVF La Plagne Montalbert***

Au cœur des 3 Vallées

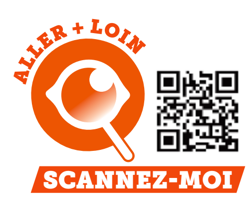
La particularité de Méribel est d'être composée de quatre villages-stations dont l'architecture uniforme compose un ensemble de chalets aux façades de pierres et de bois. Aucun méga-immeuble, uniquement des chalets et des résidences parfaitement intégrées sur les quatre principaux quartiers de la station : les Allues (1 100 m), Méribel Centre (1 400 m), Méribel Village (1 400 m) et Méribel Mottaret (1 700 m). Ce dernier, situé au sommet de la vallée de Méribel, offre un accès privilégié au domaine des 3 Vallées et ses 600 km de pistes balisées au cœur du plus vaste domaine skiable au monde. L'altitude élevée du domaine (85 % à plus de 1 800 m d'altitude) garantit un ski d'exception tout au long de l'hiver.

Accessible depuis le VVF Méribel Les 3 Vallées Méribel-Mottaret



SYLVAIN AYMOZ


BENJAMIN BECKER / ENJ



Le plus grand domaine nordique *de France*

Bienvenue au paradis du ski nordique. Prémanon est l'un des quatre villages qui composent la station des Rousses connue pour être l'un des plus beaux et des plus grands domaines français de ski de fond avec ses 173 kilomètres de pistes dédiées ! C'est aussi ici que se niche le centre national de ski nordique destiné à la préparation des équipes de France et des athlètes de haut niveau. Au cœur du parc naturel du Haut-Jura, le domaine de ski de fond de la station des Rousses a été récompensé par la plus haute distinction du label Nordic France. Pour les adeptes de ski de fond, les possibilités de s'adonner à leur sport sont infinies puisque les pistes de la station des Rousses sont reliées aux domaines voisins des Hautes-Combes, de Bellefontaine ou encore de la Suisse Romande. Raquettes à neige, luge, chiens de traîneau ou encore rando complètent le panel des activités possibles entre plateaux et forêts.

Accessible depuis le VVF Jura Les Rousses* Prémanon**


BENJAMIN BECKER / ENJ

De Serre-Chevalier *à l'Italie*

Aux confins de la vallée de la Guisane, au pied des cols du Lautaret et du Galibier, six hameaux parsemés de part et d'autre d'un ruisseau composent la commune du Monêtier-les-Bains. Du Lauzet (1 630 m) aux Guibertes (1 420 m), du Freyssinet (1 430 m) au Serre-Barbin (1 400 m), du Casset (1 519 m) à Monêtier-les-Bains (1 500 m), on chemine dans une beauté brute et sauvage. Outre sa source d'eau chaude naturelle, ses maisons de pierres, ses fermes et ses édifices religieux datant du XVe siècle constituent l'essentiel d'un riche patrimoine architectural et religieux. Tout autour, la montagne et la nature se dévoilent dans toute leur majesté et leur authenticité. Et côté ski alors ? Le village est relié au domaine de Serre-Chevalier et ses 250 km de pistes de ski alpin. Il est aussi possible d'aller en navette ou en voiture (30 min environ) jusqu'à Montgenèvre pour dévaler le site de la Voie Lactée (390 km de pistes) jusqu'à la station italienne de Sestrières par Clavière, Cesana et Sansicario. Du ski avec un petit goût de « dolce vita ».

Accessible depuis le VVF Serre Chevalier Briançon***

Troisième domaine *du Dauphiné*

Avec ses deux versants et ses vingt-deux remontées mécaniques, le domaine des 7 Laux composé de trois stations (Le Pleynet, Pipay et Prapoutel) fait partie des trois plus grands sites skiables du Dauphiné. On est bien loin des méga domaines savoyards, mais ici, le but n'est pas d'avaler le plus de kilomètres de pistes possibles, mais de s'échapper en hors-piste sécurisé. L'un des joyaux de ce domaine reste sans nul doute les Vallons du Pra qui redescendent sur Le Pleynet, un secteur non damé, mais entièrement sécurisé offrant des paysages remarquables. La station a toujours mené une politique très en pointe sur l'encadrement du freeride : de vastes zones sont jalonnées mais non damées, permettant un accès « facile » à des hors-pistes certes vite tracés, mais aisés à trouver et parfaits pour les débutants. Dans la combe Bédina, un itinéraire rando ski, avec horaires dédiés à la pratique, a été mis en place pour permettre de gravir le sommet avant ou après la fermeture des pistes, sans risque de se retrouver face à une dameuse.

Accessible depuis le VVF Les 7 Laux Massif de Belledonne* Prapoutel**


OFFICE DU TOURISME LES 7 LAUX

Bêtes de course



Véritable athlète de haut niveau, le chien de traîneau bénéficie d'un programme d'entraînement minutieux. Musheuse professionnelle et double vainqueur de la Grande Odyssée VVF, Cindy Duport nous dévoile comment elle prépare son attelage tout au long de l'année.

BENOIT DIACRE

ALLER + LOIN

SCANNEZ-MOI

BENOIT DIACRE

ROMAIN TISSOT

C'est un travail permanent et régulier. Mes European sled dogs (leur race) s'entraînent comme des athlètes de haut niveau avec une succession de phases de travail de modéré à plus poussé, suivi de périodes de récupération et de repos. Ensuite, cela dépend de l'objectif. Par exemple, pour l'édition 2024 de La Grande Odyssée VVF (13-25 janvier), l'entraînement des chiens débute pratiquement un an à l'avance. Au printemps, on attaque une phase assez tranquille où je les attelle une à deux fois par semaine maximum pour une distance équivalente à 5 km, c'est-à-dire qu'ils courent dix à quinze minutes. Sinon je leur fais faire beaucoup de libre. C'est-à-dire que les chiens courent non-attachés : je suis sur un vélo et ils doivent me suivre. Pourquoi le vélo et pas en footing ? Parce qu'il faut pouvoir tenir une cadence d'environ 12 km/h de moyenne afin que les chiens restent groupés. Si on va moins vite, ils ont tendance à se promener un peu à droite à gauche et à faire n'importe quoi pour finalement risquer de se faire mal. En libre, le but est qu'ils restent obéissants et qu'ils courent au pied du vélo. Comme en attelage, je leur parle, je leur donne des ordres, je leur apprends en fait à rester à nos pieds afin de rentrer dans un cercle vertueux. Dès que je sors le vélo, ils comprennent illico et sont déjà autour de moi. Ça m'arrive de passer à côté d'une poule faisane qui est à trois mètres de nous et les chiens ne s'en rendent même pas compte : ils sont focus sur le vélo et la course, ce qu'il y a autour ne les intéresse pas. Après, il faut tenir compte de la température. On ne va jamais atteler les chiens s'il fait plus de 14 °C. Donc, généralement, pendant la période printanière, c'est réveil à quatre heures du matin afin d'être en forêt aux alentours de cinq heures, avant qu'il ne fasse trop chaud.



ROMAIN TISSOT

Du loisir à la compétition

L'été, j'ai la particularité de pouvoir monter en altitude. Je n'ai pas que le côté compétition, musheuse, c'est aussi le métier que j'exerce en activité loisir dans la station de Tignes. Début juillet, je monte avec ma team en station à 2 000 mètres d'altitude. C'est un gros avantage vis-à-vis de la chaleur. Du coup, les chiens vont beaucoup travailler en cani-rando (rando attachée à un chien). Cette marche tractée va les mettre tranquillement en force sur des séances d'une heure. Musculairement, cela permet de les mettre en route et de les faire travailler pendant deux mois. En complément de cette activité, je les emmène faire du vélo où, là, je monte au lac en altitude : on va faire une demi-heure de montée, ils se baignent et ensuite, on fait une demi-heure de descente. C'est bon pour

ROMAIN TISSOT

la cadence et les globules rouges : l'altitude permet d'augmenter le taux d'hémoglobine qui favorise le transport de l'oxygène dans le sang.
Comme l'été, ils ont travaillé tous les jours ou presque, quand on redescend au mois de septembre, je leur accorde deux jours de détente dans la semaine. Mais pas question de les mettre au repos total : c'est comme un athlète de haut niveau, il faut un peu d'entraînement continu. Le repos ne signifie donc pas inactivité complète. Je ne vais plus les atteler, par contre ils vont continuer à faire des petites séances de libre tranquillement. C'est aussi le moment où les chiens consultent l'ostéopathe pour réparer les petits bobos ou tout simplement contrôler s'ils vont bien. Il arrive que les chiens aient des coupures à force de courir sur les cailloux, ils ont des ampoules, des lésions cervicales ou encore des problèmes de bassin. Ensuite, on reprend l'attelage progressivement, on redémarre sur 6 ou 7 kilomètres en fonction des températures. On vérifie le niveau des chiens par rapport à l'été puis



ROMAIN TISSOT

on va augmenter progressivement les distances pour qu'ils soient capables fin novembre de tenir 25 à 30 kilomètres sur terre, jusqu'à ce qu'ils attaquent la neige, en général début décembre. Là, on va essayer d'augmenter les kilomètres progressivement parce que le sol est beaucoup plus adapté, les articulations des chiens sont moins mises à mal que sur terre ou cailloux. Je fais des séances d'attelage d'environ 50 kilomètres, ce qui équivaut aux étapes qu'on retrouve sur La Grande Odyssée VVF et, en même temps, j'augmente les dénivelés. Pour les chiens, tracter un traîneau sur la neige est beaucoup plus fluide, on va le faire glisser dans les virages et, du coup, il va accompagner beaucoup plus les chiens. Il y a moins de tensions et d'à-coups qu'avec un engin monté sur roues. Il y a quelque chose d'immuable dans les deux cas, c'est de bien échauffer les chiens avant de les faire tracter. Avant de partir à l'entraînement, je mets les harnais à tous les chiens et les laisse courir librement une vingtaine de minutes.

Psychologie *et nutrition*

Quinze jours avant la compétition, les chiens sont prêts : j'essaye de maintenir leur forme et de faire en sorte qu'ils se reposent un peu, qu'ils récupèrent au maximum. Il y a un aspect psychologique aussi avec les chiens. Pendant cette période, ils doivent sentir que je commence à me préparer. Je sens qu'il y a de la tension qui monte dans la team. Il faut éviter les petites prises de tête entre deux chiens qui pourraient se battre et se blesser peu de temps avant la course. Il faut également faire en fonction du caractère de chacun. Spike, par exemple, met la pression constamment. Il a tellement peur de se faire prendre sa place qu'il est toujours en train de grogner contre tout le monde. Si je ne le mets pas en tête d'attelage, il met le bazar et, après, c'est la bagarre générale avec tous les autres mâles. Du coup, j'en ai fait mon chien de tête attitré, même si j'en ai quatre autres qui peuvent le faire.
Comme n'importe quel sportif, le chien bénéficie d'une alimentation spécifique et d'un suivi nutritionnel permanent. Je travaille avec deux gammes de croquettes. La gamme endurance 4400 est davantage utilisée l'hiver. C'est un aliment avec 33 % de protéines et 29 % de matière grasse qui leur apporte 440 calories. Cela évite que les chiens se mettent un petit peu dans le rouge physiquement et qu'ils brûlent trop de calories par rapport à ce qu'ils vont pouvoir ingérer. Je commence à leur en donner dès fin octobre-début novembre quand on augmente les entraînements pour qu'ils aient le temps de s'y habituer. Après, au printemps-été, ils vont être sous une croquette puissance 4000 (30 % de protéines et 20 % de matière grasse). Ensuite, nos chiens dorment dans un dortoir deux par deux dans les cages sur du copeau pour qu'ils n'aient pas besoin de lutter et de dépenser beaucoup d'énergie pour se réchauffer la nuit. Ça leur permet de récupérer correctement et d'être prêts le jour J.

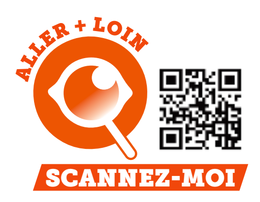


Venez assister à La Grande Odyssée VVF du 13 au 25 janvier 2024

- **VVF Megève Mont-Blanc (13 au 14 janvier 2024)**
- **VVF Val-Cenis Haute-Maurienne*** (20 au 21 janvier 2024)**
- **VVF Les 7 Laux Massif de Belledonne*** Prapoutel (23 janvier 2024)**

Informations : *www.grandeodyssee.com*





« La Grande Odyssée est née à Val-Cenis »

Berceau de la Grande Odyssée VVF, la station de Val-Cenis figure depuis vingt ans comme l'une des étapes majeures de la compétition avec la fameuse nuit en bivouac polaire où mushers et chiens dorment à la belle étoile avant de repartir au lever du jour. Yves Dimier, directeur du domaine skiable de Val-Cenis, revient sur la genèse de l'aventure et pourquoi la station continue d'accueillir cette épreuve.





DR - VAL-CENIS

Comment s'est faite la rencontre entre Val-Cenis et La Grande Odyssée VVF ?

Yves Dimier : La Grande Odyssée VVF est née à Val-Cenis. Le fondateur de l'épreuve, Henri Kam, aujourd'hui disparu, adorait la station, le territoire avec ses grands espaces sauvages... Avec plus de 408 km^2, Val-Cenis est la seconde commune la plus étendue de l'Hexagone. Quand, au début des années 2000, Henri Kam propose de faire cette course sur notre territoire, cela avait du sens, c'était en adéquation avec l'ADN de notre station. Val-Cenis dispose d'un superbe terrain de jeu, d'une montagne protégée avec de grands espaces donc c'est un terrain idéal pour ce genre d'événement. Depuis, l'histoire se perpétue. La Grande Odyssée VVF passe toujours dans notre station. Et la fille du fondateur, aujourd'hui directrice de l'épreuve, vient toujours à Val-Cenis.

Quels sont les moyens mis en place pour pouvoir accueillir cette épreuve ?

Y. D. : Les niveaux de ressources mobilisées sont larges. L'Office du Tourisme gère tout ce qui est promotion. La mairie s'occupe des services techniques, de la route et de l'aménagement des aires de départ et des parkings pour les équipages et leur matériel. Enfin, il y a les ressources du domaine skiable, qui s'occupe de tout ce qui est balisage, sécurité, entretien et préparation du parcours. Techniquement, pour mettre en place le tracé et la base polaire, on travaille en étroite collaboration avec les organisateurs de l'épreuve dès l'été précédent afin d'anticiper tous les besoins avant l'hiver. Ensuite, une fois qu'il y a la neige, nous assurons le balisage, le damage, la sécurité anti-avalanche, l'acheminement des ressources en eau sur la base polaire... Tout doit être bien calé une semaine avant l'événement. Malgré tout cela, selon la météo, il arrive que nous devions mettre en place un plan B. Mais là encore, tout est préalablement envisagé au maximum.

Devez-vous faire face à des changements importants d'année en année ?

Y. D. : Au départ, La Grande Odyssée VVF se courait sur de grandes distances, des longues étapes et les équipages s'aventuraient très loin dans des zones complètement vierges. J'ai eu la chance d'aller souvent y baliser et préparer la piste, le paysage était magique, mais notre travail était très difficile, avec une prise de risque accrue. Aujourd'hui, les distances d'étapes se sont raccourcies : en termes d'organisation et de préparation, c'est plus simple.

Qu'est-ce que cette épreuve apporte à Val-Cenis ?

Y. D. : D'un point de vue de l'image, c'est une excellente façon de mettre en avant notre beau territoire, de montrer et faire découvrir nos paysages, cette nature sauvage qui nous entoure. Val-Cenis est une station de ski avec 125 km de pistes, très bien équipée, mais on est aussi une station de ski au cœur d'un territoire préservé et c'est cet aspect que La Grande Odyssée VVF nous permet de montrer. Cela nous offre la possibilité de toucher un public plus large que le cadre du ski.

Est-il possible de découvrir ces paysages avec des chiens de traîneau pendant l'hiver ?

Y. D. : Oui, nous avons une base permanente au Mont Cenis où un musher est installé pendant toute la saison pour faire découvrir à nos clients cette belle activité en profitant de magnifiques paysages.





DÉCOUVRIR

ALSACE

Sur la route des plaisirs sucrés

Kouglof, pain d'épices, bredele, chocolats... On s'offre une évasion tout en douceur sur la route des plaisirs sucrés d'Alsace. Un itinéraire gourmand à la découverte des plus savoureuses friandises régionales. En route !

KLAUDIA IGA

B. SALMANSKI

On dit en Alsace qu'il existe autant de recettes de bredele que de familles alsaciennes. Ces petits gâteaux et biscuits aux formes diverses et aux multiples épices servaient autrefois à décorer le sapin de Noël. Si leur origine est difficile à déterminer, des moules à bredele en terre cuite du XIVe siècle ont été retrouvés au bord du Rhin. À la cannelle, aux amandes, au gingembre, en forme de sapin, de bonhomme de neige ou d'étoile, les petits sablés sont confectionnés à partir du mois de novembre. Conservés durant l'Avent dans une boîte en métal, souvent offerts, ils sont savourés en famille. Selon la tradition, il faudrait attendre le 24 décembre au soir pour déguster les bredele. Bon... la tradition parfois... Pour ceux qui veulent se faire plaisir toute l'année, ces délicieux biscuits accompagnent parfaitement un thé ou un café en fin de repas ou au goûter.

Les pains d'épices DE SOUFFLENHEIM

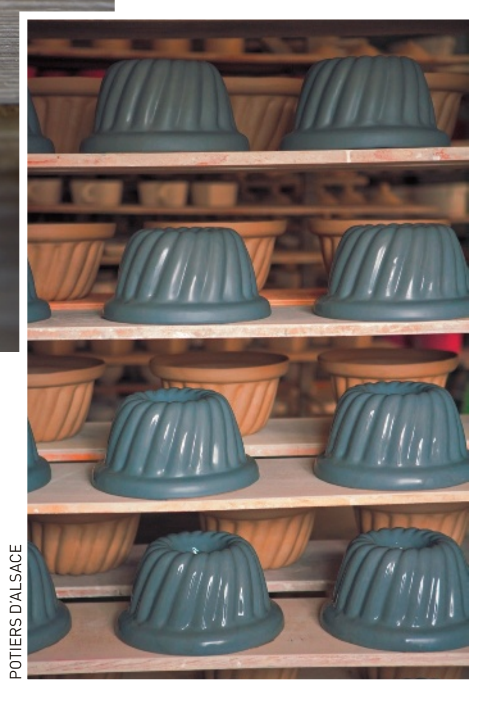

OTPR

À Soufflenheim, dans le nord de l'Alsace, la cité des potiers a su conserver un savoir-faire traditionnel qui remonte au XIIe siècle. À cette époque, les potiers ont ainsi été autorisés à extraire gratuitement l'argile du sous-sol de la forêt de Haguenau. Parcourez les rues de ce charmant village au gré des ateliers de poteries. Vous y verrez les artisans au travail et découvrirez des histoires familiales qui s'étirent souvent sur plusieurs générations. Motifs traditionnels ou contemporains, vous serez très certainement séduits par leurs créations, à utiliser en cuisine ou en décoration.
À Gertwiller, joli village aux maisons colorées, c'est une autre tradition qui perdure. Guidé par les parfums du miel, de la cannelle et de la muscade, découvrez l'univers gourmand du pain d'épices. Devant la Maison du Pain d'Épices - Lips, vous aurez l'impression de plonger dans le conte d'Hansel et Gretel. La façade verte de la bâtisse alsacienne est décorée de mille gourmandises. N'essayez tout de même pas de croquer dans un volet ou un bout de mur, vous pourriez y laisser quelques dents ! À l'intérieur, un musée est consacré au pain d'épices et à la vie rurale d'autrefois. Il faut dire que l'on concocte ici du pain d'épices depuis plus de 200 ans. À 500 mètres de là, le Palais du Pain d'Épices - Fortwenger vous transporte dans une autre ambiance. Parcourez un jardin, une cuisine, un grenier, évoluez au milieu des épices, des souvenirs de voyage et vous serez incollable sur les origines de ce gâteau alsacien et ses secrets de fabrication. Bien sûr, un passage par la boutique s'impose. Nature, nappé de chocolat, fourré à la cerise ou à l'abricot… le pain d'épices varie les plaisirs.

SHUTTERSTOCK

- **Les potiers de Soufflenheim**
  67620 Soufflenheim
- **Le musée du Pain d'épices Lips**
  110 rue Principale, 67140 Gertwiller
  www.paindepices-lips.com


100KMAUTOUR.COM


POTIERS D'ALSACE

Kouglof, kougelhopf, kugelhof…

SHUTTERSTOCK

Bredele, kouglof, chocolats, pain d'épices… La gastronomie alsacienne, ce n'est pas que les choucroute et flamenkuche. C'est aussi tout un panier de douceurs sucrées aux traditions souvent liées aux festivités de Noël ou de Pâques. Grand classique de la pâtisserie alsacienne, le kouglof est lui aussi synonyme de convivialité. Comme souvent, diverses histoires et légendes accompagnent cette spécialité locale. La plus ancienne raconte qu'un potier de Ribeauvillé aurait donné l'hospitalité à trois Rois mages. Pour le remercier, ils lui offrirent un gâteau en forme de turban (kouglof signifie turban en alsacien). Une autre histoire attribue à Marie-Antoinette l'arrivée de ce gâteau autrichien populaire à la Cour. Si son origine est incertaine, toujours est-il que la brioche aux raisins secs et amandes a bien un signe distinctif : son apparence spécifique. De forme haute et cannelée, le moule, creusé en son centre, est généralement en terre cuite vernissée. Une caractéristique commune à de nombreux plats alsaciens : baeckeoffe, choucroute et lammele sont préparés dans ces terrines en terre cuite originaires de la région.



En visite

- **La Maison du Pain d'Alsace**
  À Sélestat, découvrez le travail des boulangers fabriquant le pain mais aussi kouglof, bredele et autres spécialités.
  www.maisondupain.alsace
- **Le Musée du Chocolat** à Strasbourg
  musee-du-chocolat.com
- **Choco Story** à Colmar
  choco-story-colmar.fr



F. CLÉMENT

Dans la valise

Bredele Boutique à Roeschwoog propose toute une gamme de douceurs sucrées artisanales, mais aussi une panoplie d'ustensiles à pâtisserie : des dizaines d'emporte-pièces pour toutes les occasions (Noël, Halloween, Saint-Valentin...), des moules à kouglof, à lammele, des rouleaux à pâtisserie gravés... Tout pour vous lancer dans la confection des spécialités alsaciennes à la maison.
bredele.boutique

La main à la pâte

Thierry Mulhaupt, à Mundolsheim et à Colmar, propose des ateliers pour découvrir ses recettes : le travail du chocolat, le pain d'épices, les pâtes levées, les pâtes à croissant...
mulhaupt.fr

D. LÉVEQUE

La bonne idée

La Parenthèse Vigneronne dans la vallée de Kaysersberg propose des dégustations de grands crus et de chocolats. Quand la puissance et la finesse d'un chocolat sont révélées par la subtilité et l'élégance d'un vin.
parenthese-vigneronne.com

À proximité du VVF Plaine d'Alsace Obernai Strasbourg ***

LES DÉLICES des vergers

À déguster au goûter ou au petit-déjeuner, les confitures jouent également la carte de la variété. Pour cela, direction Niedermorschwihr, petit village au cœur du vignoble alsacien, à deux pas de Colmar. Ici, se niche la boutique de Christine Ferber que beaucoup d'Alsaciens surnomment la « Fée des confitures ». Une réputation qui dépasse largement les frontières puisque la confiturière est une star au Japon. Gourmandes à souhait, ses confitures invitent à plonger en enfance. Les fruits sont choisis avec attention et manipulés avec précaution. Lors de la cuisson, pas plus de 4 kg de fruits par chaudron en cuivre ! Quetsches, églantines, framboises, myrtilles des bois, tomates rouges... Le plus difficile sera de choisir : la carte arbore quelque 1 400 références composées à 80 % de fruits d'Alsace ! Les délices de la nature sont aussi l'occasion pour les artisans alsaciens de concocter de délicieuses pâtes de fruits aux saveurs et aux couleurs uniques.

- **Maison Ferber**
  18 rue des Trois Épis, 68230 Niedermorschwihr
  www.christineferber.com

SHUTTERSTOCK

SPIRIT CAPTURE

L'autre pays *DU CHOCOLAT*

Si l'Alsace est réputée pour ses douceurs sucrées, elle l'est aussi pour ses chocolats. Le saviez-vous ? L'Alsace serait la première région française productrice de chocolats. Alors bien sûr, le cacao n'est pas originaire d'Alsace. Mais de l'Équateur à l'Alsace, il n'y a qu'un pas. Le Musée du Chocolat à Strasbourg propose de vous immerger dans l'histoire du chocolat, tout comme les ateliers de fabrication de Schaal, chocolatier emblématique de la région depuis 150 ans. Ouvert plus récemment à Colmar, Choco Story est un musée interactif qui invite à parcourir pas moins de 18 salles à la découverte du chocolat depuis 5 000 ans ! Ce parcours ludique pour les enfants permet de s'amuser en famille. Pour mettre la main à la pâte – ou plutôt dans le cacao –, chacun de ces musées propose des ateliers pour fabriquer ses propres chocolats. Nombreux aussi sont les artisans alsaciens à vous initier à l'art de la chocolaterie à l'instar de Jacques Bockel qui, en plus de la visite de la chocolaterie à Saverne-Monswiller, propose de concevoir sa tablette, décorer et fabriquer son moulage en chocolat... Si vous souhaitez poursuivre ce voyage au pays des douceurs sucrées alsaciennes – et qu'il vous reste une petite faim – pourquoi ne pas tendre votre assiette pour une part de tarte au fromage blanc, un manala ou une rhubarbe meringuée !

- **Les Secrets du Chocolat par Schaal**
  Rue du Pont-du-Péage, 67118 Geispolsheim
- **Retrouvez les boutiques Jacques Bockel sur son site :**
  www.chocolats.alsace

ZOOM *sur...*

LE PLAISIR *distillé*

À Steige, au cœur des Vosges alsaciennes, derrière les murs d'une traditionnelle bâtisse à deux pans, la maison Jos Nusbaumer perpétue la tradition de la distillerie artisanale.

Un paysage vallonné serti de sapins, des maisons à colombages, sur le versant oriental des Vosges, entre champs et forêts, le val de Villé étire son verdoyant paysage. C'est dans ce décor champêtre de moyenne montagne, au cœur du berceau historique des distilleries alsaciennes, que depuis plus de 75 ans, la maison Nusbaumer perpétue l'art des spiritueux. Labellisée « Entreprise du Patrimoine Vivant », ici tout est produit de façon artisanale à partir de produits locaux. Les matières premières, 100 % naturelles, sont sourcées auprès de fournisseurs historiques. L'eau, d'une grande pureté, provient directement d'une source du massif vosgien. Trois alambics en cuivre de petite taille (deux de 1 000 litres et un de 500 litres) sont chacun dédiés à un type de distillation. Un pour les céréales (whisky), l'autre pour les fruits (eaux-de-vie) et le dernier pour les plantes (spiritueux blancs). Cela permet d'élaborer de petites séries, des « small batchs », et d'assurer la distillation la plus précise possible afin d'obtenir un produit d'excellence. Le climat continental, avec ses fortes amplitudes thermiques entre étés et hivers, assure un effet positif sur la fermentation et le vieillissement des spiritueux. Quant à l'altitude (410 m), elle permet une distillation à plus basse pression, de quoi exhaler des arômes plus riches. Ici, les traditions ancestrales sont préservées. Nicolas Lombard, propriétaire de la maison en est le dépositaire. *« Notre démarche s'inscrit dans un projet local, via notre volonté de perpétuer notre savoir-faire, de contribuer au rayonnement touristique de la région (spiritourisme) et enfin de participer à une démarche d'amélioration environnementale continue »*, aime-t-il à répéter. Ce qui n'empêche pas l'innovation avec la création de whisky, gin ou encore aquavit. Nusbaumer produit plus de 60 produits différents. Pour bien appréhender la démarche de la distillerie et comprendre le travail accompli, rien de mieux qu'une visite guidée des lieux*. Du choix des matières premières au travail de distillation, jusqu'à l'embouteillage des breuvages, la déambulation (1h30) permet d'appréhender les processus de transformation et de maturation. Du fruit à la bouteille, tout est disséqué et expliqué. Avec en prime la possibilité de déguster les précieux nectars. Une véritable plongée dans l'univers de bouilleur de cru. Si Joseph Nusbaumer, fondateur de la distillerie, aimait à dire *« distiller, c'est extraire l'âme des fruits »*, visiter les lieux, c'est en percevoir l'esprit.

*Disponibilités & réservation des visites sur **www.jos-nusbaumer.com ou au 03 88 57 16 53**

Tarifs : 6 € par adulte
2 € par - de 18 ans

Facilement accessible depuis le VVF Les Fontaines des Vosges* Saâles**



MAISON JOS NUSBAUMER



BOUGER

LES PLUS *belles randos* de l'hiver

En pleine montagne, entouré par les sommets enneigés, au bord de la mer sous les embruns ou en Provence guidé par les senteurs du maquis, la randonnée se décline dans tous les décors et en toutes saisons. À travers tout l'Hexagone, voici notre sélection des dix plus belles randonnées à vivre cet hiver.

Les monts Jura (Ain)

Les sommets jurassiens

Au départ de la station de Lélex et du VVF, cette randonnée vous mène vers le plus haut sommet du Jura, à 1 720 m d'altitude. Le parcours commence par une longue montée à travers les bois avant de longer une « zone de quiétude de la faune sauvage » dans laquelle il est interdit de pénétrer. Un plat permet un répit avant d'attaquer une montée par la combe des Voyettes. Les arbres se font alors plus rares en approchant de la ligne de crête. Depuis le Crêt de la Neige, vous apercevrez au loin la Croix du Reculet, second plus haut sommet jurassien.

À noter que des accompagnateurs en montagne proposent aussi cette randonnée avec un retour à la tombée de la nuit pour déguster une fondue dans le refuge de La Loge.

www.paysdegex-montsjura.com

12,8 km **823 m** **moyenne**

VVF Les Monts Jura Lélex

N. GASCARD



Saint-Lary (Hautes-Pyrénées)
Raquettes-yoga

Apprêtez-vous à vivre une expérience de pleine communion avec la nature. Un tapis de yoga en bandoulière, des raquettes aux pieds, des bâtons dans les mains et vous voilà parti pour une découverte des vallées d'Aure et du Louron en toute zenitude. Lors d'une montée au col d'Azet, Stéphanie, professeure de yoga, et Christine, accompagnatrice en montagne, proposent d'alterner randonnée et séances de respiration, de méditation et de postures de yoga. Deux activités qui se complètent à merveille. À l'écoute des bruits de la nature, vous utiliserez vos cinq sens pour vous ressourcer et vous régénérer… Une activité accessible aux néophytes comme aux yogis expérimentés.

Omahatha Yoga.
Tél. : 06 11 89 16 80

***Tarif :* 65 €/personne**

VVF Saint-Lary-Soulan
Hautes-Pyrénées***

ALLER + LOIN
SCANNEZ-MOI



SIMON GARNIER

Pour les enfants
La randonnée en raquettes, **un plaisir à tout âge !**

Chaque semaine, le Bureau des Guides de Megève (Haute-Savoie) propose des initiations à la balade en raquettes pour les enfants à partir de 8 ans. Chaussés de raquettes, les « petits Lapons » partent à la recherche de traces d'animaux à travers les alpages ou les forêts. Ils apprennent aussi à construire un igloo et découvrent la féerie de la montagne.

***Tarif :* 27 €/pers. Matériel fourni.**
Les mardis et jeudis de 13h30 à 16h30.

Bureau des Guides de Megève
Tél. : 04 50 21 55 11 - www.guides-megeve.com

VVF Megève
Mont-Blanc



Autour du château de Suscinio (Morbihan)
À l'assaut des marais

Sur la presqu'île de Rhuys, ce circuit entre terre et mer vous invite à la découverte du château de Suscinio. Dressée au milieu des marais, l'ancienne résidence des Ducs de Bretagne témoigne d'une histoire teintée de rebondissements depuis le XIIIe siècle. Si le tour du château s'impose, la visite aussi, notamment pour son pavement médiéval, un trésor de 30 000 pavés qui ont retrouvé leur éclat d'antan. Exploités autrefois comme marais salants, les marais de Suscinio abritent une faune et une flore riches. Il n'est pas rare de croiser hérons, busards, faucons crécerelle… Il sera peut-être plus difficile d'apercevoir l'argyronète, cette araignée aquatique vivant dans une bulle d'air entourée de soie. Ouvrez l'œil !

www.golfedumorbihan.bzh

parking du château **10,7 km** **facile**

VVF Golfe du Morbihan
Larmor-Baden

SHUTTERSTOCK



PIERRE SOISSONS

PIERRE SOISSONS

Le col du Gliziou (Cantal)
La nature sauvage

Voilà une superbe randonnée que vous pourrez faire raquettes aux pieds au départ du VVF du Lioran et d'une ancienne piste de ski de fond. L'itinéraire permet d'approcher le cœur du volcan cantalien dans un merveilleux décor de montagne sur des pistes forestières. Hêtres enneigés aux formes toujours surprenantes, traces d'animaux dans la neige, voire des rencontres si vous restez discret et attentif, cette balade vous mène jusqu'au col du Gliziou. Environ deux kilomètres après le départ, le puy Griou se dévoile sur votre droite. Sommet de 1 690 m d'altitude, il est situé sur la ligne de crête, entre les vallées de la Cère et de la Jordanne. Au centre des monts du Cantal, sa forme conique très élancée est aisément reconnaissable. Dans la région, les raquettes à neige permettent d'approcher au plus près la nature sauvage et d'accéder à l'immensité du plus grand volcan d'Europe. Veillez à toujours choisir un itinéraire adapté aux conditions météo et à votre expérience de la montagne. Les balises sont souvent sous la neige et peu de zones de crête sont accessibles. Il est plus sûr de vous faire accompagner par des professionnels. VVF organise d'ailleurs des sorties encadrées pour découvrir le massif en toute sécurité.

www.lelioran.com

VVF Le Lioran, col de Font de Cère

4 h **accessible à tous**

VVF Le Lioran Les Monts du Cantal***

Champ du Feu - Belmont (Bas-Rhin)
Un spectacle naturel

Cette randonnée vers la cascade de la Serva promet de magnifiques panoramas. Vous cheminerez d'abord jusqu'au col de la Perheux en traversant une jolie forêt de hêtres. Au-dessus de Waldersbach, les paysages s'ouvrent sur la vallée de la Haute-Bruche et ses villages. La randonnée se poursuit vers la cascade de la Serva, merveille de la nature hivernale. Ici, sous des stalactites de glace, l'eau jaillit en escalier entre les rochers gelés. Profitez du spectacle pour reprendre des forces car il vous faudra ensuite remonter au Champ du Feu. La difficulté devrait être récompensée devant le tableau formé par les épicéas dont les cimes enneigées s'élancent vers le ciel.

www.lechampdufeu.com

parking de la Serva, Le Champ du Feu

10,6 km **4 h** **moyenne**

VVF Les Fontaines des Vosges *
Saâles**

Tour du Cap-Ferret (Gironde)
Entre sable et forêt

Cap au sud de la presqu'île de Lège Cap-Ferret sur le bassin d'Arcachon pour faire le tour de cette langue de sable et de forêts. Le long d'une dizaine de kilomètres, vous rencontrez tous les écosystèmes du bassin : plages, dunes, pinède, prés-salés, vasières... Si en été les fortes chaleurs rendent cette randonnée difficile, l'hiver est la saison parfaite pour profiter d'une météo agréable sous une belle lumière. Depuis la plage de l'Horizon et le sentier du littoral, vous rejoindrez le « quartier des 44 hectares », territoire très nature, planté d'arbousiers et parsemé de belles villas anciennes. Changement de décor avec le quartier ostréicole et ses cabanes en bois pittoresques. Si vous êtes amateurs, c'est le moment de faire le plein d'iode avec une dégustation d'huîtres. D'autant qu'à quelques pas, le phare de Lège Cap-Ferret attend les plus courageux avec ses 258 marches et sa vue imprenable sur le bassin et la dune du Pilat. Face au village ostréicole, la conche de Mimbeau étire sa longue langue de sable blanc.

GIL GIUGLIO - OT SANCY



ALLER + LOIN

SCANNEZ-MOI



SIBA K. BIETTE

www.bassin-arcachon.com

plage de l'Horizon **10,6 km** **facile**

VVF Lège Cap Ferret****



ALLER + LOIN
SCANNEZ-MOI

Cap Roux (Var)
Vue panoramique

Au cœur du massif de l'Estérel, cette randonnée promet une balade dans un décor en couleurs. Sous le ciel d'hiver bleu azur, la roche volcanique du massif arbore toutes ses nuances de rouge orangé si caractéristiques. Au fil de l'ascension, la forêt domaniale de l'Estérel aux essences méditerranéennes, déploie ses mille teintes de vert, même en hiver. Entre décembre et mars, c'est le jaune du mimosa qui vient colorer ce tableau. L'itinéraire qui vous mène au sommet du Cap Roux est souvent cité comme le plus beau du massif. À 453 mètres au-dessus de la Méditerranée, il offre une vue panoramique sur toute la Côte d'Azur. La randonnée débute par un escalier menant aux vestiges d'une chapelle avant de monter au milieu des pins parasols et des chênes-lièges vers le col de Saint-Pilon. Au sommet, le panorama s'ouvre sur la baie de Saint-Raphaël, le golfe de La Napoule et les îles de Lérins avec les sommets enneigés du Mercantour en toile de fond. Le retour se fait en poursuivant par le massif. Avant de rejoindre votre point de départ, empruntez un sentier escarpé sur la gauche pour rejoindre la grotte de la Sainte-Baume où vécut l'ermite Saint-Honorat au Ve siècle.

www.esterel-cotedazur.com

massif de l'Estérel, parking de la Sainte Baume. Balisage jaune et bleu.

3 h **facile**

VVF Golfe de Saint-Tropez***
Sainte-Maxime

La pointe du Cotentin (Manche)

S'il est un sentier des douaniers qui ouvre grand les horizons et vous sert des décors époustouflants sur un plateau, c'est bien celui de la presqu'île du Cotentin. À l'automne, la lande se pare de mille couleurs, les falaises escarpées semblent surgir du paysage, la mer et le vent grondent leur colère. Depuis Port Racine, réputé pour être le plus petit port de France, jusqu'au Nez de Jobourg en passant par la pointe de la Hague et le phare de Goury, le sentier des douaniers se donne des airs d'Irlande avec ses murets en pierres sèches, sa lande et ses moutons. Dépaysement et grand bol d'air garanti !

www.encotentin.fr



B. ALMODOVAR



Orcières (Hautes-Alpes)
L'aventure en famille

Accompagnée par un guide, la soirée commence par une jolie randonnée de 1h30 (150 m de dénivelé positif, 2 km aller-retour). Vous sillonnerez le plateau de Rocherousse à 2 300 m d'altitude pour admirer le coucher de soleil depuis la croix des Gardettes. Un panorama à 180° sur le parc national des Écrins, la station et la vallée du Champsaur s'offre à vous. Au retour, un repas montagnard est servi au coin du feu dans une cabane située sur le plateau d'altitude de Rocherousse. Sous la voûte étoilée, une discussion sur le thème de la pureté du ciel des Hautes-Alpes s'impose. Il est temps d'enfiler votre pyjama pilou-pilou et place à la magie d'une nuit au village d'igloos de Williwaw. Le lendemain, le privilège d'un petit-déjeuner au cœur de la nature enneigée ravira petits et grands !

Alpi traîneau. Tél. : 06 60 68 32 44
www.alpi-traineau.com/activites-hiver

Tarif : **soirée polaire à partir de 110 €/personne**

VVF Les Écrins
Saint-Léger-les-Mélèzes

SHUTTERSTOCK



AVENTURE

L'aventure au bout du chemin

À pied ou à vélo, il suffit parfois de quelques pas ou tours de roues hors de nos sentiers battus pour découvrir un monde nouveau et révéler en soi une nouvelle part de notre personnalité. Un bout de chemin entre quiétude et sérénité.



Cévennes
Le chemin de Stevenson

En septembre 1878, l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson entreprend de traverser à pied les Cévennes. Douze jours de périple entre Le Monastier-sur-Gazeille (Haute-Loire) et Saint-Jean-du-Gard (Gard) avec pour seule compagnie la trublionne et têtue ânesse Modestine. Pendant son voyage, Stevenson s'astreint à tenir un journal quotidien de son cheminement. Cela donnera lieu à la publication en 1879 d'un récit intitulé *Voyage avec un âne dans les Cévennes*. Sur les traces de l'écrivain, cette rando traverse tour à tour le Velay, le Gévaudan, la Lozère et les Cévennes. Un périple de plus de 200 kilomètres, classiquement tronçonné en 12 étapes d'environ 20 kilomètres chacune. Mais rien n'empêche de s'aventurer tout simplement sur un petit bout d'itinéraire Du Monastier au gîte de Courmarcès par exemple. Du Monastier, descendre au fond de la vallée de la Gazeille puis remonter, traverser le village de Cluzel en direction du plateau de Courmarcès. Deux heures trente de marche aller-retour pour les amoureux de littérature et de nature.

À proximité du VVF Haute-Loire Saint-Julien-Chapteuil***

Pyrénées
Le chemin des Contrebandiers

En 1659, le traité des Pyrénées met fin à la guerre entre la France et l'Espagne. Sous Napoléon III, 602 bornes sont placées afin de délimiter la frontière franco-espagnole. Afin d'éviter les tarifs douaniers élevés sur les produits entre les deux pays, la contrebande devient monnaie courante. Aujourd'hui, le chemin des Contrebandiers est un itinéraire balisé qui permet aux randonneurs de découvrir la beauté naturelle des Pyrénées et l'histoire de la contrebande. À pied (4 h) ou à VTT (1h30), deux randonnées circulaires permettent de profiter d'une vue à 270° sur la Cerdagne, avec des aires de pique-nique agréables. Depuis Palau-de-Cerdagne, prendre la direction d'Osséja et, juste après la mairie, tourner à droite pour suivre la rue des Chasseurs. Descendre ensuite jusqu'au moulin. Avant le pont, prendre à gauche au niveau du transformateur en direction de la scierie pendant 200 mètres. Traverser la rivière et continuer le sentier qui monte pendant 600 mètres. Une première option consiste à prendre sur la droite en direction de Mas Tartas, un ancien refuge de contrebandiers d'où admirer la Cerdagne, de la vallée du Carol jusqu'au massif du Madres. L'autre option est de continuer tout droit jusqu'à la Jasse de Palau, grande clairière fort agréable où sont aménagés un coin pique-nique et une fontaine. Par la droite, accéder au refuge, de là emprunter le sentier en lisière de forêt pour revenir jusqu'à Palau-de-Cerdagne.



À proximité du VVF Les Angles Pyrénées







SAVOIE MONT BLANC - BIJASSON

Savoie
Les chemins du Baroque

Créés en 1992, les chemins du Baroque vous entraînent à la découverte du patrimoine culturel et religieux des pays de Savoie au travers de quatre-vingts églises et chapelles richement décorées. Au cœur même des stations-villages (Beaufort, Arêches, Hauteluce, Valloire, Saint-Sorlin d'Arves, Val d'Isère, Hauteville-Gondon…) ou à proximité, ces édifices sont facilement accessibles à pied, en raquettes ou en trottinette tout-terrain. À moins que vous ne préfériez faire le grand tour en voiture. Parmi les incontournables à visiter, le sanctuaire Notre-Dame-de-la-Vie, à Saint-Martin-de-Belleville, caractérise l'art religieux en Tarentaise du XVIIe au XVIIIe siècle. L'église Saint-Maurice de Salins-Fontaine, avec ses retables en bois sculptés, polychromes et dorés, mérite aussi le détour. D'autres édifices se distinguent également par leurs pièces uniques. Quant aux quatorze chapelles de Montvalezan, elles constituent une suite unique du patrimoine religieux local. À Lanslebourg-Mont-Cenis, l'Espace Baroque Maurienne, aménagé dans l'ancienne église du village, présente une exposition permanente sur l'art baroque de la vallée.



À proximité du VVF Val-Cenis Haute-Maurienne***



Bretagne
Le sentier des Douaniers

Le tracé suit le trait de côte, chemin autrefois emprunté par les douaniers pour surveiller les côtes bretonnes et empêcher la contrebande de marchandises. Le GR® 34, dont le balisage a commencé en 1968, reprend pour l'essentiel le chemin emprunté par les gabelous au XVIIIe siècle sur l'ensemble du pourtour de la pointe bretonne. Soit plus de 2 000 kilomètres. À raison de 20 kilomètres de marche quotidienne, il faudrait plus d'un trimestre pour en faire le tour. Une sacrée trotte ! Moins longue, la marche entre le Cap Fréhel jusqu'au Fort la Latte (5 km) permet de s'offrir, en deux bonnes heures de rando, un instantané de paysage battu par les vents. Du pied du phare qui garde la pointe du Cap, on déambule sur les falaises de grès rose en surplomb de la Manche. Le fracas des vagues, l'air vivifiant, les landes alentour… Il y a ici comme un parfum d'Irlande.

À proximité du VVF La Côte d'Émeraude* Saint-Cast-le-Guildo**



Pour prolonger le chemin

À lire



À la découverte des plus belles portions des cinq voies françaises (Tours, Vézelay, le Puy-en-Velay, Arles et le Piémont pyrénéen), mais aussi du mythique Camino del Norte, qui conduit à Saint-Jacques-de-Compostelle, avec en bonus des voies alternatives peu fréquentées. Des itinéraires de 2 à 13 jours pour toutes les envies et tous les niveaux.

Sur les chemins de Compostelle, par B. Boucays, M. Giard, O. Godin et C. Grassin, Éditions Gallimard, 25 €

À voir

Ce film, adapté du roman de Sylvain Tesson, relate l'aventure d'un homme parti seul sur les chemins de terre et de pierre, à la recherche de lui-même. Une randonnée physique et psychique.

Les chemins noirs, un film de Denis Imbert, avec Jean Dujardin, Joséphine Japy, Izia Higelin et Anny Duperey. 14,99 €

À écouter



Parti à pied de la tour Saint-Jacques à Paris le 21 mars 2022, le journaliste et comédien Hervé Pauchon s'est échappé sur le chemin de Compostelle. Au fil du parcours, comme Alice au Pays des Merveilles, il s'est laissé happer de l'autre côté du miroir pour se reconnecter au monde. Un périple à suivre de jour en jour.

De Saint-Jacques à Compostelle, par Hervé Pauchon, Podcast.

SMA- V. RUSTUEL - TARN TOURISME - OUEST AVEYRON - SHUTTERSTOCK



AVENTURE

Vive les micro-aventures !

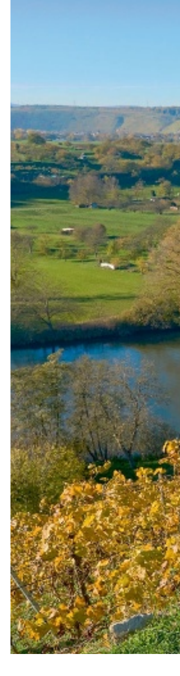
Le dépaysement ici et maintenant. Pas besoin d'aller au bout du monde ou d'être un aventurier chevronné pour vivre une expérience extraordinaire. Il suffit de faire preuve d'un peu d'imagination pour s'évader de son quotidien. Zoom sur des micro-aventures à la portée de tout le monde.

Réinventer son quotidien

Métro-boulot, auto-boulot, vélo-boulot... Envie de casser la routine en aménageant son quotidien ? Pour aller travailler, pourquoi ne pas s'essayer de temps à autre à un nouvel itinéraire, oser prendre un autre moyen de transport que celui habituellement emprunté, descendre un arrêt avant et finir le trajet à pied le nez au vent afin de découvrir des rues et des chemins encore inconnus. Pour la pause déjeuner, s'installer dans un parc ou tout simplement sur un banc et regarder la vie alentour. C'est comme au théâtre ! Et que dire de vivre comme un touriste dans sa propre ville : dormir dans un hôtel un soir de semaine, prendre le bus et se promener au hasard des quartiers traversés, prendre un verre dans un bar inconnu... Le plein de petits riens pour réenchanter le quotidien.







SHUTTERSTOCK



Les micro-aventures VVF

Un break de quelques jours dans votre quotidien, sous le signe de la découverte ou du sport ! Zoom sur cinq séjours « Extras VVF » à découvrir en petit groupe (15 personnes maximum). Une expérience inédite, hors des sentiers battus, encadrée par une équipe VVF dédiée sur place.

Le Père Noël est un bretzel

Curieux épicuriens, cet Extra VVF est fait pour vous. Quelques déambulations aux marchés de Noël d'Obernai et de Colmar pour le plaisir des pupilles. Soirée jeux de société pour se mettre en joie. Et escape game outdoor autour de la gastronomie alsacienne pour le plaisir des papilles. À vous de jouer !

Du 15 au 17 décembre 2023

 **VVF Obernai Alsace*****

Choc thermal

Déconnexion, convivialité, pêche sur glace, curling, eisstock (pétanque sur glace), curling humain, disc-golf hivernal, airboard et, pour se remettre de ses émotions, une expérience inédite sur la base aquatique de Sollières dans une eau à 5° C avant de s'alanguir dans un spa. À frissonner de plaisir !

Du 13 au 15 janvier 2024

 **VVF Val-Cenis Haute-Maurienne*****

Ski m'rend Dingue

Du ski, du ski et encore du ski… mais pas que ! Quatre jours de pure glisse au cœur de Paradiski, le deuxième plus grand domaine skiable mondial, à travers d'incroyables paysages sauvages avec vue sur le Mont-Blanc. Pour récupérer dans les meilleures conditions, votre séjour sera ponctué de sessions bien-être à l'espace Paradisio et au VVF !

Du 15 au 18 janvier 2024

 **VVF La Plagne Montchavin*****

Traîneau, rando, dodo

Un séjour outdoor au cœur des montagnes altiligériennes. Luge sur rail, biathlon, sortie raquettes nocturne, motoneige ou encore fat bike et chiens de traîneau… Tout pour vivre une expérience inédite au pied du mont Mézenc.

Du 19 au 21 janvier 2024

 **VVF Haute-Loire Les Estables**

Fast & delicious

Randos raquettes de jour comme de nuit, kart sur glace, pause bien-être au centre thermoludique des Grands Bains du Monêtier… Un petit break dans les montagnes des Alpes du Sud parfait pour se ressourcer.

Du 30 mars au 1er avril 2024

 **VVF Serre Chevalier Briançon*****

Pédaler *entre les vignes*

Sillonner les différents vignobles français à vélo électrique, toute l'année. De la Bourgogne à la Provence, de la vallée du Rhône au Bordelais, de la Champagne à l'Alsace… À vous de choisir votre point de départ. Et c'est parti pour deux à trois heures de déambulations vélocipédiques à la découverte d'une partie du vignoble national. Une plongée en roue libre au cœur de l'histoire et de la culture viticole françaises. L'assistance électrique permet de circuler avec aisance sur les chemins de terre, entre vignes et chais. Typicité des terroirs et des climats, cépages emblématiques et dégustations sont au menu de ces « œno évasions » animées par des guides professionnels. De la vigne au vin, tout pour comprendre le processus d'élaboration des divins nectars. Mais aussi une excellente manière d'appréhender la façon dont l'Homme a façonné les paysages.

SHUTTERSTOCK



Vivre la vie *de pisteur*

Se mettre dans la peau d'un pisteur. Le temps d'une matinée, il est possible de suivre dans leur travail les pisteurs de certains domaines (Isola 2 000, Grand Massif, Pyrénées…). Une excellente manière d'appréhender pourquoi telle piste est ouverte alors qu'une autre reste fermée, de découvrir ce qu'est un PIDA (Plan d'Intervention de Déclenchement des Avalanches) ou encore de comprendre le manteau neigeux. À vous d'ouvrir ensuite avec eux le domaine skiable, de vérifier le balisage, la mise en place des filets de sécurité… Bref, tout pour skier 100 % confort.

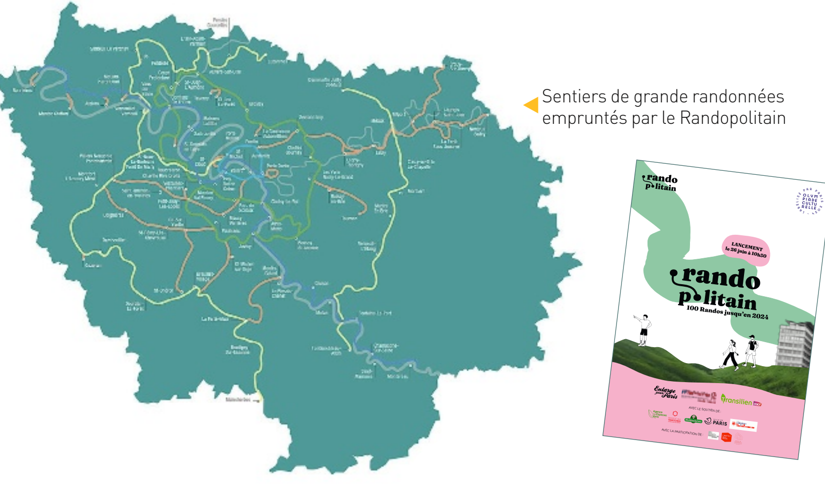
Arpenter le *Randopolitain*

Au départ, une idée. À l'arrivée, l'aboutissement d'un beau projet. Constatant que des milliers de kilomètres de sentiers balisés étaient à portée de train, sans être reliés au réseau ferré, Enlarge Your Paris, en partenariat avec le réseau francilien et la Fédération Française de Randonnée, a décidé de relier les sentiers de randonnées directement aux gares en créant de nouvelles boucles et itinéraires. Ainsi est né Randopolitain. Au total, une centaine de randonnées urbaines ou sauvages, certifiées « olympiades culturelles », accessibles de gare en gare à travers toute l'Île-de-France. L'occasion de découvrir sur plus de 1 896 km de sentiers (clin d'œil à la date de création des Jeux Olympiques modernes) l'ensemble du patrimoine francilien. Gratuit, un dimanche sur deux et un mercredi par mois. **Info : www.ffrandonnee-idf.fr**



Tirer des bords en ville

Du char à voile sur du bitume. C'est possible et c'est dans l'Essonne que ça se passe. L'ancienne base aérienne 217 de l'armée de l'Air, au Plessis-Pâté, fait partie des trois sites de char à voile en France non implantés en bord de mer. Ouvert à tous à partir de 7 ans, des roulages sont mis en place par des moniteurs et monitrices diplômés pour découvrir le char à voile sur des circuits balisés, sécurisés et adaptés. Face aux contraintes environnementales et l'expansion des zones Natura 2000 sur le littoral, la Fédération de Char à Voile envisage d'autres développements pour sa discipline. Il suffit d'un terrain grand comme un terrain de foot pour pratiquer. Au regard des parkings de supermarchés ou d'entreprises vides le week-end, pourquoi ne pas envisager le char à voile comme le futur sport urbain en vogue.



Sentiers de grande randonnées empruntés par le Randopolitain

ISOLA 2000 - FFCV - RANDOPOLITAIN

BOUT du monde



Oser briser la glace

Inutile d'être complètement givré pour s'attaquer à l'escalade sur glace. Le grimpeur Louna Ladevant, spécialisé dans l'ascension de cascades de glace, et champion du monde de la discipline, nous dévoile les bonnes astuces pour bien débuter et s'aguerrir en toute sécurité.

La cascade idéale

Naturelle ou artificielle ? Je conseille de débuter sur des structures artificielles. Il s'agit de tours de glace composées de structures métalliques. La cascade se forme autour du métal grâce à de l'eau projetée puis glacée par des canons. Au final, le rendu de la glace est très proche de ce que l'on peut voir dans la nature. Situées en plein cœur des stations ou des villages, ces structures ne nécessitent aucune marche d'approche et nul besoin de porter un sac à dos avec tout le matériel de grimpe. Il existe également des sites naturels à proximité des pistes facilement accessibles en remontées mécaniques. Un gain de fatigue appréciable. Pour débuter, c'est parfait. Tous les niveaux de difficulté sont sur un même lieu, cela permet de progresser à son rythme et d'apprendre à brocher (visser une broche dans la glace pour y accrocher sa dégaine de sécurité), à se servir du piolet et des crampons en toute sécurité. Mais que ce soit en artificiel ou en naturel, pensez à toujours être accompagné d'un guide ou d'un professionnel.

Le bon mouvement

Pendant l'ascension, les mollets et les avant-bras travaillent beaucoup. Le premier conseil est de ne surtout pas crisper ses mains de manière inconsidérée sur le manche du piolet, sinon on attrape vite des crampes. Il faut le tenir fermement, sans trop serrer. Ensuite, pour bien ancrer la lame dans la glace, il faut effectuer un mouvement de swing qui part de l'épaule et se prolonge dans le coude pour finir dans le poignet. Celui-ci doit demeurer ferme et vigoureux au moment de taper le piolet dans la glace. Il ne faut pas craindre de faire mal à la glace, de taper un coup sec. Visuellement, il faut s'assurer que cela ne provoque pas de fissure ou, comme on dit dans le jargon, qu'il n'y ait pas d'assiette, c'est-à-dire que la lame du piolet n'écaille pas la glace. Avec les pieds, on tape des petits coups successifs avec les crampons avant de prendre appui. La progression se fait par paliers successifs : d'abord on tire sur le(s) bras, on monte ensuite les pieds, et ainsi de suite.

La lecture de la glace

Une cascade de glace est loin d'être complètement lisse. Elle est composée de bosses et de creux. Durant l'ascension, comme en escalade sur la roche, on recherche les aspérités qui forment de superbes points d'ancrage. Quand il y a un trou au-dessus d'une bosse, pas besoin d'enfoncer le piolet profondément dans la glace : on le positionne juste dans le creux de façon à prendre appui sur la bosse. Et on tire sur le bras. Et puis il y a la couleur. Bleue, la glace est épaisse et généralement bien homogène ; noire, la glace est ancienne, très froide et compacte, ce qui rend la grimpe difficile, blanche car recouverte de neige… Après, tout est question d'expérience, car il y a une infinité de variations.

La température idoine

Plus la glace est froide, dure et dense, plus elle est fragile et difficile à grimper. Elle est un peu comme du verre. Paradoxalement, plus la glace a une consistance « sorbet », c'est-à-dire qu'elle est chaude, plus le piolet va s'enfoncer facilement. Les conditions idéales sont des températures comprises entre - 1° C et - 5° C.

La tenue vestimentaire

Pour les vêtements, il faut appliquer la règle des trois couches avec une doudoune ou une veste genre Gore-Tex car on est souvent en dessous de ruissellement d'eau. Il faut donc une couche extérieure à la fois imperméable et respirante. Les vêtements de ski fonctionnent très bien. En ce qui concerne les chaussures, on peut également débuter avec une paire de chaussures de ski, les modèles de rando plus légers et souples font parfaitement l'affaire, les crampons s'y adaptent très bien. Bonnet, gants, casque, baudrier, corde, dégaines (ensemble de mousquetons) et broches à glace complètent l'équipement.

À proximité du VVF Albiez-Montrond Maurienne

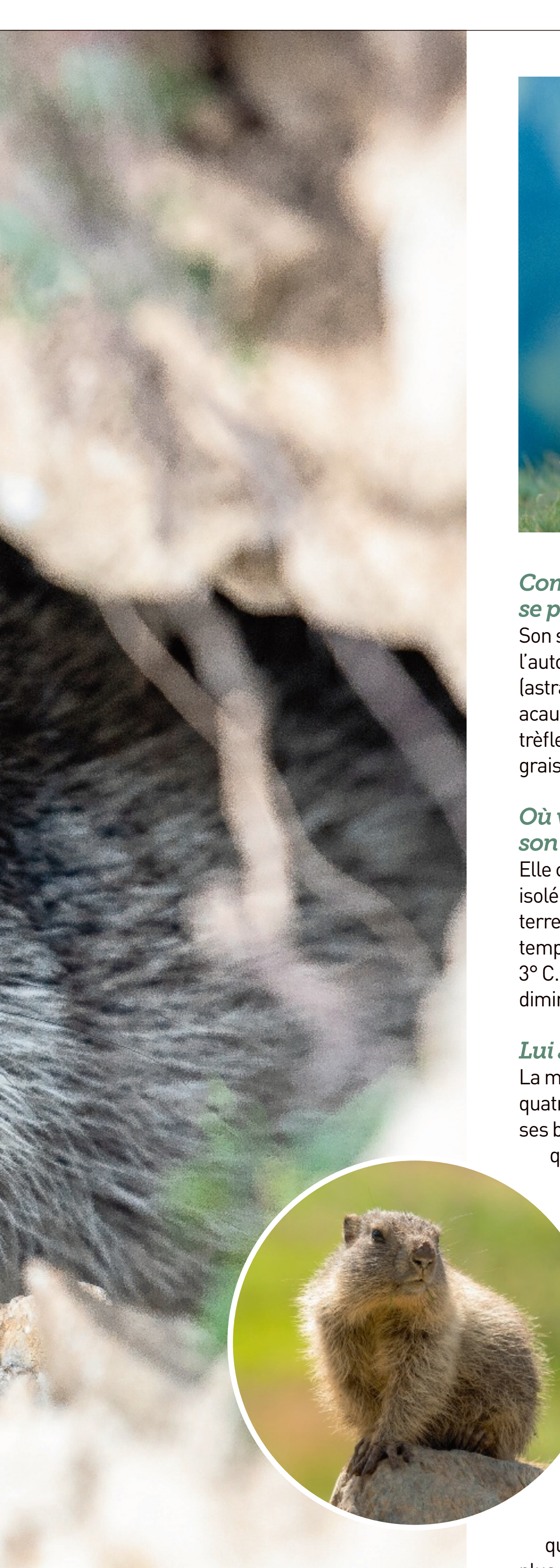
FREYSSINIEREECRINS

POURQUOI *les marmottes* HIBERNENT-ELLES ?



En hiver, certains animaux s'enfuient vers le sud, d'autres augmentent l'épaisseur de leur pelage. Et il y a ceux qui, comme la marmotte, décident de se plonger dans une léthargie de 200 jours. On appelle cela l'hibernation. Cinq questions pour comprendre.

SHUTTERSTOCK.COM





Comment la marmotte se prépare-t-elle à hiberner ?
Son sommeil dure 200 jours. Dès l'automne, elle se nourrit de végétaux (astragale, oxytropis, achillée, carline acaule, mais aussi genêt, luzerne, lupin, trèfle, vesce, pissenlit) pour stocker la graisse nécessaire à sa survie.

Où va-t-elle passer son hibernation ?
Elle creuse un terrier (l'hibernaculum) isolé par du foin et bouché par de la terre. Une fois dans son nid douillet, sa température va descendre de 37° C à 3° C. Quant à son rythme cardiaque, il diminue à 4 ou 5 battements par minute.

Lui arrive-t-il de bouger ?
La marmotte se réveille toutes les quatre semaines environ pour satisfaire ses besoins naturels. Par ailleurs, dès que la température descend en dessous de - 3° C sous terre, elle se réveille et bouge pour se réchauffer. À noter tout de même que sa « chambre » est en général tempérée à 0,2° C.

Est-ce qu'elle respire ?
Dans son sommeil, elle respire par intermittence, avec ventilation suivie d'apnée de 14 minutes environ. En outre, ses reins stoppent quasiment de fonctionner pour ne plus produire d'urine.

Est-ce qu'elle a froid ?
Grâce à une sorte de radiateur intégré, situé entre les omoplates, elle est capable de produire 300 fois plus de chaleur par gramme que la moyenne du corps humain. C'est la thermogénèse du réchauffement.

Et le cerveau pendant tout ce temps ?
Pendant son hibernation, l'encéphalogramme de la marmotte est plat. En clair, l'activité du cerveau est réduite à néant. Chez l'homme, cela correspondrait à la mort cérébrale. Mais attention, un bruit peut la réveiller !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Famille :** sciuridés
- **Ordre :** rongeur
- **Alimentation :** champs de trèfle ou de luzerne, plantes, arbustes
- **Habitat :** prairies, pâturages, champs, jardins
- **Spécificités :** la marmotte hiberne vers mi-octobre et perd 30 % de son poids
- **Durée de vie :** 14 à 16 ans
- **Gestation :** 33 jours
- **Ses prédateurs :** renards, chiens, lynx, hermines, oiseaux de proie

AVEZ-VOUS TENTÉ les trails hivernaux ?



XXXXXXXXX

Depuis quelques années, les trails sont devenus l'une des activités sportives préférées des Français. Figurez-vous que la plupart des participants s'engagent dans l'épreuve lors de congés courts ou longs. Une façon d'allier sport et détente, souvent en y associant la famille ou les amis. Du sport, des moments conviviaux, mais aussi une immersion en pleine nature. Contrairement au running qui se pratique sur route, le trail est avant tout une plongée dans les paysages de nos régions à travers bois, champs et montagnes. D'ordinaire estivaux, les trails prennent désormais leurs habits d'hiver. **À vos marques, prêt, partez !**

Question réputation, difficulté et dépassement de soi, il n'y a pas mieux. L'Ultra Trail autour du Mont-Blanc (171 km et 10 000 m D +) et l'Asics SaintéLyon, entre Lyon et Saint-Étienne (156 km avec 4 990 m D +), figurent parmi les épreuves les plus exigeantes de la discipline. Mais pas besoin de tutoyer les extrêmes pour se dépasser et se faire plaisir sur des parcours adaptés à son envie et à ses capacités. Accessibles et pleines de charme, de nombreuses épreuves hivernales vous attendent. Montagne, mer ou campagne, en voici quelques-unes à faire en solo, en duo ou en famille. Compris entre quelques centaines de mètres pour les tout-petits à 80 km pour les plus aguerris, ces trails offrent un large panel de possibilités à la découverte du patrimoine naturel, architectural, historique et même parfois gastronomique des régions. Des trails pour tous les goûts, ouverts à tout le monde. Le plaisir de l'effort au naturel ! Pour info, sachez qu'un certificat médical d'aptitude à la pratique peut vous être demandé au moment de l'inscription ou lors de la remise des dossards.



XAVIER WEARZEGERS

PYRÉNÉES-ORIENTALES
Winter Trail La Romeufontaine 2024

Neige, vent, froid : l'édition 2023 du Winter Trail de Font-Romeu n'a pas manqué de piquant. À La Romeufontaine, connue pour offrir une belle déclinaison d'efforts suivant la course choisie, le menu ne donne pas spécialement dans le light. En entrée, une mise en bouche conviviale avec un parcours nocturne de 5 km essentiellement dans et autour de la station de Font-Romeu, permet aux moins aventureux de se régaler. Le lendemain, place aux plats de résistance avec au choix 12 km (Découverte), 21 km (Authentique) ou 30 km (Passion) pour les plus gros appétits. Dans tous les cas, compter sur un minimum d'estomac pour avaler les difficultés. Les organisateurs ont veillé à ce que chaque course traverse les paysages parmi les plus beaux de la vallée.
Entre les rives du lac des Bouillouses et le pic Dels Moros (2 137 m), on en prend plein les yeux et... plein les jambes !

20-21 janvier 2024

Infos : www.fontromeunaturetrail.org

Accessible depuis le VVF Les Angles Pyrénées

SAVOIE
Aravis Snow Trail Raidlight

Le trail blanc des Aravis est une course pour tous. L'épreuve se déroule sur les pistes damées au départ du hameau du Plan de la Giettaz en Aravis, à 1 200 m d'altitude. Cinq épreuves contenteront toute la famille en commençant par la Croué Trail et son parcours ludique ouvert aux enfants de 6 à 12 ans. Puis le parcours Randonnée-loisirs non classé et ouvert à partir de 16 ans jusqu'aux seniors. Ensuite le parcours Extra-soft de 6 km avec 310 m de dénivelé positif pour les 12-15 ans et le parcours Soft de 12 km avec 750 m de dénivelé positif. Et enfin, le parcours Expert de 17 km avec 1 080 m de dénivelé positif. Personne dans la famille n'aura d'excuse valable pour ne pas participer à cette journée bon enfant. En plus de la neige, qui donne de la valeur à l'événement, ces courses permettent de courir sur les crêtes entre la chaîne des Aravis et le Mont-Blanc. Assurément l'un des plus beaux trails alpins de l'hiver en France. Qui plus est, accessible à tous.

ARAVIS SNOW TRAIL

1er avril 2024

Infos : Info@la-giettaz.com

Accessible depuis le VVF Megève Mont-Blanc



FABIEN BOUKLA

JURA
L'O'xyrace Trail Blanc Jurassien

Une façon ludique d'aborder le trail sur neige avec des parcours adaptés à chaque niveau. Des courses « enfants » (de 5 à 16 ans) permettent aux plus jeunes de se tester sur des épreuves de quelques centaines de mètres à plusieurs kilomètres. Les courses « experts » faites pour les accros donnent l'occasion aux plus costauds de tester leur endurance. Quant aux épreuves « découvertes », destinées au grand public et aux sportifs occasionnels, elles offrent un défi sportif en toute convivialité. Les courses se veulent accessibles physiquement pour permettre au plus grand nombre de participer. L'occasion de s'initier à la pratique. Et si cela ne vous plaît pas, pourquoi ne pas tenter le challenge O'xyrace de quatre courses dans l'année avec rando, paddle, cross et triathlon.

20 janvier 2024

Infos : https://www.oxyrace.fr



À proximité du VVF Jura Les Rousses* Prémanon**

CÔTES D'ARMOR
Trail Glazig

L'incontournable trail breton de Plourhan fête cette année sa 22e édition ! Et pour l'occasion, le parcours n'a rien perdu de sa réputation. Entre landes, forêt et océan, à travers des panoramas dépaysants. Au programme, des trails de 5 à 59 km, mais aussi des randos nocturnes et de la marche nordique. Et pour les enfants dès 6 ans, des mini-parcours de 600 m à 2 km permettent aux plus jeunes de s'essayer à la discipline et de faire comme papa et maman. À flanc de falaise, en pleine forêt ou au ras des flots, dans la boue ou sur le sable… la variété des terrains rencontrés fait toute la singularité de ce trail familial. Ça fait aussi sacrément… les cuisses !

3-4 février 2024

Infos : www.trail-glazig.com

À proximité du VVF La Côte d'Émeraude* Saint-Cast-le-Guildo**



ATM COMMUNICATION



SNOWTRAILDUQUEYRAS

HAUTES-ALPES
Snow Trail du Queyras

Convivialité et bonne humeur sont de mise à Ceillac. Alors pourquoi changer ? Pour sa deuxième édition, le Snow Trail du Queyras réitère sa formule gagnante, avec deux courses au programme.
Un parcours « élite » de 23 km avec un dénivelé de 1 100 m conduit les coureurs au cœur du Vallon du Cristillan jusqu'au hameau Bois Noir (2 098 m) avant de rejoindre Ceillac par le Villard. Le point de vue sur les pics de la Font Sancte est magnifique. Plus accessible, le parcours de 12 km (ouvert à partir de 16 ans) avec un dénivelé total de 500 m débute tranquillement dans la plaine de Ceillac avant d'attaquer la montée de la combe d'Infernet, puis continue jusqu'au hameau du Villard avant de rejoindre l'arrivée.

11 février 2024

Infos : https://snowtrailduqueyras.com

Accessible depuis le VVF Queyras* Ceillac-en-Queyras**



Hillary Gerardy

Traileuse professionnelle, spécialiste du skyrunning, recordwoman de l'ascension du Mont-Blanc en courant, l'Américaine nous dévoile ses secrets pour réussir ses trails hivernaux.

PATITUCCI PHOTO



MAX ROMEY

Vêtements

Les Nordiques ont l'habitude de dire qu'il n'y a pas de mauvaises météos, il n'y a que de mauvais habits. En hiver, je cours environ deux fois par semaine, et on peut très vite être exposé à différentes intempéries. Quand je pars faire un entraînement, même pas loin de la maison, je suis en collant long et en manches longues, avec un coupe-vent, et même une veste imperméable. En fait, il faut appliquer le principe des couches en peau d'oignon. Et au fur et à mesure que l'on court, on enlève des épaisseurs. Il faut toujours privilégier des vêtements synthétiques, respirants ou en laine mérinos, et ne pas hésiter à prendre un change. En plus, j'ai quasiment toujours des moufles en PrimaLoft®.

Chaussures

Toutes les chaussures de trail disposent de crampons en caoutchouc capables de bien mordre le sol. Mais sur la neige, cela se révèle insuffisant. Il faut alors ajouter des micro-crampons en acier qui se mettent très facilement par-dessus la semelle. C'est hyper léger donc on peut très facilement les mettre dans un sac à dos. Ne pas oublier de prendre des guêtres, ou des chaussures hivernales avec guêtres intégrées pour que la neige ne rentre pas à l'intérieur. Si on a très froid aux pieds, on perd des sensations au niveau des appuis au sol, du coup on risque davantage de se blesser. Je m'équipe aussi de bâtons légers pour m'aider à naviguer dans la neige.

Sécurité

Il faut réfléchir à quelles sont toutes les différentes choses qui pourraient mal se passer et anticiper. Je ne cours pas toujours avec mon téléphone, sauf en hiver au cas où, et surtout je dis toujours à quelqu'un où je vais courir. Ce sont des réflexes à adopter. Dès qu'on décide d'aller en montagne, il faut vraiment prendre en compte l'aspect sécurité. Il faut absolument consulter la météo avant de partir pour savoir *a minima* les conditions climatiques en cours de route.

PATITUCCI PHOTO

Nutrition

Penser à bien manger et boire. Ça c'est super important parce qu'on dépense davantage d'énergie. Il faut vraiment bien s'alimenter avant, pendant et après l'effort. Après la course, je mange souvent des protéines. Pendant l'effort, je m'alimente avec des électrolytes (minéraux) ou des glucides (glucose, fructose) : ça peut être des gels ou des barres. Question boisson, il faut faire très attention.



SEB MONTAZ-ROSSET

Avec le froid, on a moins envie de boire. Pourtant, c'est essentiel. Il faut se forcer. Perso, je prends toujours de l'eau tiède ou même un peu chaude que je trouve plus facile à avaler que l'eau froide l'hiver. J'y ajoute des électrolytes, un peu de miel et du jus de citron. Il faut faire en fonction de son goût, de ce qu'on aime.



Sensations

Courir sur le plat dans la neige s'apparente à courir sur le sable. La progression est plus difficile. Mais je dirais aux gens qu'il faut dans ce cas oublier ses repères de vitesse et toutes ses métriques et autres statistiques. Si on commence à se dire "mince habituellement, je vais plus vite", on déprime. Le mieux est de faire attention à ses sensations. C'est très agréable de courir dans une neige pas trop dure. En plus, cela met moins à mal les articulations. De quoi vraiment se faire plaisir.



MESSAGES SECRETS

6 codes pour s'échanger des infos *en toute discrétion*

Tu veux communiquer discrètement avec tes amis ou organiser une chasse aux trésors avec des messages codés ? Voici 6 idées pour rendre tes messages indéchiffrables… ou presque !

SHUTTERSTOCK.COM



1. La tête à l'envers

Écris les mots à l'envers.
Il sera plus difficile de les lire. **« Tu vas bien ? »** va ainsi devenir **« Ut sav neib ? »**. Un message comme **« On se voit dehors** » devient **« No es tiov srohed »**.
Tse'c elicaf non ?

2. Le code *César*

Ce chiffrement secret est également connu sous le nom de ROT. Tu dois donner un précryptage à ton ami pour savoir de combien les lettres de l'alphabet se déplacent.

Par exemple, dis-lui **« ROT3 »**. Dans ce cas, l'alphabet se décale de trois places. A devient D, B devient E, etc.
Exemple « Oh wuhvru hvq dx slhg gx fkhqh » signifie « Le trésor est au pied du chêne ».

L'alphabet en clair :
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
L'alphabet chiffré ROT3 :
DEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZABC

Un petit truc

Tu veux écrire un long message ou même une lettre ? Tu peux utiliser le ROT en écrivant ton message en ligne sur https://calculis.net/code-cesar. Le site te donnera la « traduction » codée.

3. La règle *de trois*

Celle-là, on l'adore !
Écris ton message en laissant de l'espace pour ajouter deux mots supplémentaires entre chaque mot constituant le message. Comble ensuite les trous pour donner une phrase qui a du sens… ou pas ! Le message **« Regarde sur ta droite »** devient « Ma cousine **regarde** un oiseau **sur** une branche. **Ta** robe est **droite**. »

Le crayon à lumière UV

Si tu souhaites quelque chose de plus simple, il existe dans le commerce des crayons à encre invisible. Il faut en acheter deux, un pour toi et un pour ton correspondant. Pour révéler les messages, il suffit d'utiliser la petite lampe UV qui est placée sur le capuchon du crayon. Discret et sans odeur (contrairement au citron et au lait).

Fabrique *de l'encre invisible*

Voici trois méthodes faciles pour écrire un message secret. Et on te donne aussi la façon de le révéler. Chut !

1) L'incroyable lait



Il te faut :
1/3 tasse de lait. Un verre pour ton encre. Du papier blanc. Un coton tige ou une plume.

- Trempe ta plume ou ton coton tige dans le lait.
- Rédige un message sur la feuille de papier.
- Laisse sécher pendant 30 minutes.

Pour lire le message : chauffe le papier en le tenant près d'une ampoule allumée.
Sois prudent ! Autre possibilité: le faire avec un sèche-cheveux. C'est plus long à révéler mais le papier s'enflamme moins facilement.

2) Le jus de citron magique

Il te faut :
un citron ou du jus de citron.
De l'eau. Un verre pour ton encre. Du papier blanc. Un coton tige, une plume ou un stylo plume neuf sans encre.

- Presse un peu de jus de citron dans le bol et ajoute deux ou trois gouttes d'eau.
- Mélange l'eau et le jus de citron.
- Trempe ton stylo dans le mélange et rédige ton message sur le papier.
- Laisse sécher.

Pour lire le message, c'est la même méthode qu'avec le lait.

3) Le bicarbonate de soude super efficace

Il te faut :
¼ tasse de bicarbonate de soude.¼ tasse d'eau. Du jus de raisin concentré (ou n'importe quel jus de couleur foncé). Un verre pour ton encre. Du papier blanc. Un coton tige, une plume ou un stylo plume neuf sans encre. Un pinceau propre.

- Mélange la même quantité de bicarbonate de soude et d'eau.
- Vérifie que le bicarbonate s'est bien dissous pour que le mélange ne soit pas granuleux.
- Trempe ton stylo ou ton coton tige dans le mélange et rédige ton message sur le papier. Attends que l'encre sèche.

Pour lire le message : utilise un pinceau propre pour badigeonner le papier de jus de raisin concentré.



4. L'acrostiche

Pour écrire un acrostiche, il faut être un peu poète ! Écris à la verticale chaque lettre du mot à trouver et imagine des phrases débutant par les lettres du mot codé. **Exemple : REJOINS-MOI.**

Rigolons ensemble,
Ecoutons de la musique,
Jouons au parc,
Oublions les soucis,
Imaginons des aventures incroyables,
Nageons dans la mer,
Soyons amis, unis comme jamais,
Mets tes soucis de côté,
Ose être toi-même,
Invite ton sourire.

***Entre nous,* rends-toi sur le site acrosticos.org : il peut te rédiger n'importe quel texte en acrostiche à partir du message que tu souhaites communiquer.**

Un générateur de texte codé

Sur le site ci-dessous
tu vas trouver un décodeur et codeur
de message (à chiffres, à lettres, à symboles).
Hyper efficace !
https://latoilescoute.net/decodeur?page=decodeur-v2

5. Le livre *des secrets*

Ce code est génial et c'est le plus difficile à déchiffrer.
Ton ami et toi vous devez avoir le même livre. Ou alors vous devez imprimer deux ou trois pages d'un même texte dans la même police de caractères. C'est votre « dictionnaire » de référence.
Il suffit de trouver dans le livre les mots qui constituent votre message et d'indiquer au destinataire comment trouver ces mots avec des chiffres.
Le premier chiffre donne le numéro de la page dans laquelle il faut chercher et le second donne l'emplacement du mot.



Le message

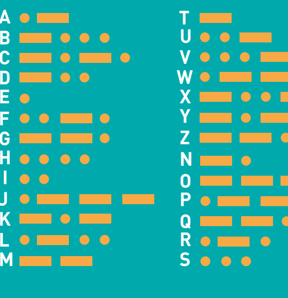
9-17/23-21/6-4 signifie qu'il faut aller page 9 et trouver le 17e mot de la page, puis le 21e mot de la page 23 et le 4e mot de la page 6. Tu replaces les mots dans l'ordre de recherche et ça donne le message.



6. Le morse

Le code Morse consiste en deux symboles : le point (.) et le tiret (-). Chaque lettre de l'alphabet et chaque chiffre ont leur propre code Morse : il suffit de traduire chaque lettre ou chiffre en utilisant les symboles du code Morse. Les espaces entre les lettres sont représentés par des pauses courtes et les espaces entre les mots par des pauses plus longues. Le mot le plus connu en morse est SOS qui se traduit par «... ---...» soit 3 points/3 traits/3 points. Ce qui est formidable avec le code Morse, c'est qu'on peut l'utiliser aussi avec une lampe torche. Mais attention, c'est vraiment difficile à maîtriser donc c'est valable pour des messages très courts.

LE CODE MORSE



SOS
...---...

SHUTTERSTOCK.COM

ZOOM *sur...*

JEUX DE PISTE CONNECTÉS
Écrans ludiques

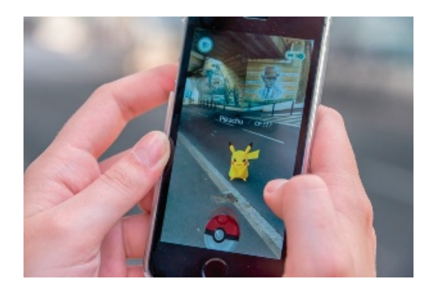
Et si, grâce à un téléphone ou une tablette, on découvrait en famille une ville ou un lieu historique ? Petit tour des jeux de piste connectés hyper inventifs qui vous feront visiter et jouer autrement !

Le géocaching est une activité de chasse au trésor qui utilise les coordonnées GPS. Téléchargez une application de géocaching telle que Geocaching ou C:geo sur votre smartphone, et partez à la recherche de caches dans différents lieux en France. Vous devrez résoudre des énigmes et suivre les indications pour trouver les petits trésors cachés. C'est une activité gratuite qui vous balade de façon amusante. **Attention, contrairement à une chasse au trésor classique, les boîtes que l'on découvre doivent rester sur place !** L'objectif est la balade et la découverte.





Ingress est un jeu gratuit de réalité augmentée pour les plus de 16 ans, qui combine aventure et exploration. Il vous invite à choisir entre deux « factions » rivales et à capturer des « portails » situés dans des lieux réels (installations artistiques, monuments, etc). **Téléchargez l'application Ingress** et partez à la conquête des « portails ». Vous pouvez jouer en coopération avec d'autres joueurs, même inconnus ! L'occasion parfaite pour se faire des amis au sein de sa « faction ».



Pokémon Go est un jeu de réalité augmentée qui vous permet de capturer des Pokémon dans le monde réel à l'aide de votre smartphone. Jamais dépassé et toujours adoré des grands enfants et des jeunes adultes, ce jeu déjà ancien, au succès mondial (200 millions d'utilisateurs au plus haut de sa popularité, 70 millions aujourd'hui), ne cesse d'évoluer et mérite d'être redécouvert. **Téléchargez l'application Pokemon Go** et partez à la chasse aux Pokémon dans votre ville. Ce jeu gratuit est idéal pour une sortie en famille. Attention cependant, l'application propose également des achats en ligne.



Munzee est un jeu de piste gratuit basé sur la géolocalisation. L'objectif est de scanner des QR codes dissimulés dans le monde réel à l'aide d'une application mobile. **Téléchargez l'application Munzee** sur votre smartphone, trouvez les « munzees » cachés dans votre région et collectez des points. Attention l'application est... en anglais.

Ce type de jeux connectés existe gratuitement dans plusieurs villes, sous différents formats : chasse au trésor, enquête pour trouver un coupable ou encore course contre la montre. Ces jeux sont réalisés spécifiquement pour découvrir une ville ou une région. Le bon réflexe est de demander à l'office du tourisme ou de chercher l'information sur le site internet de la ville.

- **Le plus souvent, c'est en coopération avec l'application Baludik,** qui a imaginé plusieurs jeux très intéressants pour de nombreux départements (plus de 1 300 parcours sur 190 destinations).
- **Il y a aussi l'application Questo disponible dans 10 villes de France** avec ses énigmes qui vous feront découvrir des lieux insolites et connaître l'histoire de la ville.
- **Pour Paris, une application incontournable : Paris Région Aventures qui propose 30 circuits ludiques** permettant d'explorer la région, son patrimoine culturel, ses lieux touristiques et leurs différents secrets. Le challenge est d'accumuler le plus de personnages célèbres au fil de vos escapades.

EN FAMILLE !
Le quiz

Vous avez dévoré ce magazine ? Super !
Maintenant, jouez les enquêteurs en famille et essayez de répondre à ces 10 questions sur le contenu de nos articles.

1 Si vous voulez voir de magnifiques lanternes chinoises cet hiver, vous devez aller à :
- ☐ Laval
- ☐ Nice
- ☐ Montauban
- ☐ Colmar



2 Une musheuse c'est...
- ☐ Une conductrice de traîneau tiré par des chiens
- ☐ Une skieuse de fond
- ☐ Une sprinteuse



3 En alsacien, kouglof signifie :
- ☐ Bon appétit
- ☐ Turban
- ☐ Délice de Noël

4 Le code secret ROT s'appelle aussi
- ☐ Code César
- ☐ Code Napoléon
- ☐ Code Churchill

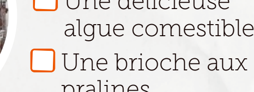
5 Les bananes dégagent un gaz qui les fait mûrir. C'est...
- ☐ L'éthylène
- ☐ Le méthane
- ☐ L'azote

6 La station de Lélex se trouve
- ☐ Dans le Jura
- ☐ Dans le Cantal
- ☐ Dans les Hautes-Pyrénées

7 Quelle ville est surnommée la Venise des Alpes ?
- ☐ Annecy
- ☐ Digne-les-Bains
- ☐ Aix-les-Bains

8 Le sommeil hivernal de la marmotte dure :
- ☐ 100 jours
- ☐ 200 jours
- ☐ 300 jours

9 Si tu veux voir Miss Liberty, la réplique de la Statue de la Liberté à New York, il faut aller...
- ☐ À Saint-Cyr-sur-Mer
- ☐ À La Plagne-Montchavin
- ☐ À Megève



10 La praluline c'est :
- ☐ Une délicieuse algue comestible
- ☐ Une brioche aux pralines
- ☐ Un poisson d'eau douce

RÉPONSES : 1. Montauban • 2. Une conductrice de traîneau tiré par des chiens 3. Turban • 4. Code César • 5. L'éthylène • 6. Dans le Jura • 7. Annecy • 8. 200 jours 9. À Saint-Cyr-sur-Mer • 10. Une brioche aux pralines

Le saviez-vous ?
Quiz sur le monde animal en France

1 Quel est l'oiseau emblématique de la France, souvent associé aux régions camarguaises et aux marais salants ?
a) Le héron
b) Le flamant rose
c) Le corbeau

2 Quel animal est un symbole de sagesse et souvent associé à la nuit dans la culture française ?
a) La chouette
b) Le loup
c) Le renard

3 Quel est le plus grand animal terrestre en France et en Europe ?
a) Le sanglier
b) Le cerf
c) Le cheval

4 Quel animal marin emblématique peut-on observer dans la réserve naturelle de Scandola en Corse ?
a) Le dauphin
b) La tortue marine
c) La mouette

5 Quel est le nom du plus grand rapace nocturne vivant en France, connu pour son appel sonore souvent associé à des nuits mystérieuses ?
a) Le hibou Grand-Duc
b) L'aigle royal
c) Le faucon pèlerin

6 Quel animal est souvent utilisé comme symbole de l'Alsace, une région du nord-est de la France ?
a) La cigogne
b) Le sanglier
c) Le loup

7 Quel est le nom du plus grand prédateur d'eau douce en France, connu pour son allure préhistorique ?
a) La truite
b) Le brochet
c) La carpe

8 Quel est le nom de l'oiseau emblématique de la Bretagne, souvent associé aux falaises et à la mer ?
a) L'alouette des champs
b) Le goéland
c) Le roitelet

RÉPONSES :
1. b) Le flamant rose
2. a) La chouette
3. b) Le cerf
4. a) Le dauphin
5. a) Le hibou Grand-Duc
6. a) La cigogne
7. b) Le brochet
8. b) Le goéland

ANIMAUX DE NOS CAMPAGNES
Le chamois

Mammifère ruminant des montagnes, le chamois est reconnaissable, mâle comme femelle, à ses petites cornes noir ébène.

Son pelage change au gré des saisons. Épais, isolant et de couleur brune au début du printemps, il s'affine aux beaux jours pour éviter la surchauffe et prend des teintes gris beige. En véritables athlètes, leurs bonds peuvent atteindre jusqu'à six mètres de long et près de deux mètres en hauteur. Cette très grande agilité leur permet de survivre à la prédation mais aussi de se déplacer aisément en montagne. Son odorat extrêmement développé lui permet de flairer un danger à plus de 500 mètres. Quant à leur vue, elle-même très perçante, elle leur permet de repérer d'éventuels prédateurs de très loin. Pour les trouver, il faut se rendre sur leur habitat qui se situe généralement entre 600 et 2 300 mètres, là où l'herbe est de très bonne qualité. Mais fuyant la présence humaine, on les trouve de plus en plus à haute altitude, vers 3 500 mètres. En France, ce sont les massifs montagneux des Alpes, des Vosges, du Jura et des Pyrénées qui abritent les chamois. Pour les rencontrer, mieux vaut se faire accompagner par un guide.

LE SAVIEZ-VOUS 

Grâce à un cœur très volumineux par rapport à son corps (350 g contre 250 g pour l'homme) et un sang riche en globules rouges, ***il gravit 1 000 m de dénivelé en quelques minutes, alors qu'un excellent marcheur prendra une bonne heure.***

Où ? Toutes les zones montagneuses de France.

PLATS DE NOS RÉGIONS
L'aligot

Plat traditionnel de la cuisine de l'Aubrac en France, l'aligot est élaboré à base de purée de pommes de terre, de fromage (généralement de la tome fraîche) et d'ail.

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de tome fraîche (ou cantal jeune)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 150 ml de lait
- 100 g de beurre
- Sel et poivre, selon votre goût

- Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.
- Cuisez-les dans de l'eau salée, égouttez-les et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée.
- Râpez la tome fraîche.
- Dans une casserole à feu doux, faites chauffer le lait et ajoutez-y la tome fraîche râpée.
- Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Ajoutez les pommes de terre écrasées et mélangez jusqu'à ce que cela devienne lisse et crémeux.
- Incorporez l'ail écrasé et le beurre coupé en morceaux. Mélangez jusqu'à ce que le beurre soit fondu et bien intégré.
- Continuez de mélanger sur feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne élastique et forme un « ruban » lorsqu'il est soulevé avec une cuillère en bois. Salez et poivrez.

LE SAVIEZ-VOUS 

Sur la route de Compostelle, les pèlerins qui traversaient l'Aubrac demandaient aux moines quelque chose à manger (« aliquid » en latin, qui deviendra « aligot »). ***On leur servait alors un mélange de tome et de pain.***

VVF Aubrac à Chaudes-Aigues

PLANTES DE NOS RÉGIONS
L'edelweiss

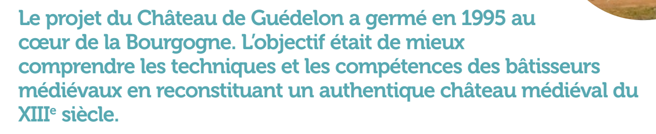
L'edelweiss, ***Leontopodium alpinum,*** trouve son origine dans les Alpes, les Pyrénées, les Carpates et les Balkans où elle éclôt dans des habitats rocailleux et escarpés, bravant les conditions les plus extrêmes. Elle prospère à des altitudes comprises entre 1 500 et 3 000 mètres, résistant aux vents violents, aux températures glaciales et aux sols peu accueillants. Sa fleur blanche et cotonneuse, formée de petites fleurs regroupées en un capitule, ressemble à une étoile en duvet. Ses feuilles argentées et veloutées offrent une protection contre la perte d'eau due aux conditions climatiques hostiles des montagnes. Rare et fragile, cette plante est protégée dans de nombreux pays où sa cueillette est réglementée.
En médecine populaire, elle est utilisée contre les douleurs abdominales, les bronchites et les angines, ainsi que les diarrhées et les dysenteries. D'ailleurs, dans la bande dessinée *Astérix chez Les Helvètes*, le druide Panoramix demande aux deux héros mythiques de se rendre en Helvétie (la Suisse) afin de cueillir un edelweiss pour concocter un remède.
Selon la légende, les jeunes amoureux bravant les défis des montagnes risquaient leur vie pour offrir un edelweiss à leur bien-aimée, symbole de leur dévouement et de leur bravoure face à l'adversité.

LE SAVIEZ-VOUS

Le nom de l'edelweiss provient de l'allemand « edel » qui signifie « noble » et de « weiß » qui veut dire « blanc ». ***En Suisse, cette plante, emblème national, figure sur la pièce de 5 francs.***



Où ? Dans les Hautes-Alpes notamment mais attention, on touche uniquement avec les yeux !



MONUMENTS INSOLITES DE FRANCE
Le Château de Guédelon

Le projet du Château de Guédelon a germé en 1995 au cœur de la Bourgogne. L'objectif était de mieux comprendre les techniques et les compétences des bâtisseurs médiévaux en reconstituant un authentique château médiéval du XIIIe siècle.

Depuis 1997, le processus de construction du château suit scrupuleusement les méthodes artisanales et les connaissances architecturales de l'époque. Carriers, charpentiers, tailleurs de pierre, maçons, bûcherons, forgerons, cordiers, charretières s'efforcent ainsi de recréer chaque aspect du château, en utilisant des outils et des techniques d'époque.
De cette manière, tous les matériaux utilisés, tels que la pierre, le bois, le fer et la chaux, sont extraits, transformés et assemblés manuellement sur le site. Même les outils ont été forgés à la main par les artisans.
Outre l'aspect historique et expérimental, le projet du Château de Guédelon offre aux visiteurs une expérience immersive dans l'univers de la construction médiévale, avec des visites guidées permettant d'observer le processus de construction mais aussi des ateliers interactifs et des démonstrations des techniques ancestrales.

LE SAVIEZ-VOUS 

Le chantier est censé démarrer en 1228. Le futur Saint Louis, Louis IX, vient d'être sacré à Reims. Ici, même l'identité du seigneur commanditaire Guibert, né en 1199, est créée de toute pièce.

VVF Amboise Les Châteaux de la Loire*
VVF Nature Parc Sologne Berry Neuvy-sur-Barangeon

Transformez VOTRE CUISINE EN LABORATOIRE SCIENTIFIQUE



Préparez vos tabliers et vos cuillères, la science s'invite chez vous pour 6 expériences fascinantes. Émerveillement garanti pour toute la famille !

Transformez le maïs en pop-corn

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : une poêle avec couvercle, des grains de maïs pour pop-corn et du beurre ou de l'huile végétale.

- Placez la poêle sur la cuisinière à feu moyen.
- Ajoutez-y une petite quantité de beurre (ou d'huile). Laissez-le fondre.
- Versez les grains de maïs jusqu'à couvrir le fond de la poêle en une seule couche. Couvrez la poêle avec le couvercle.
- Attendez. Bientôt, vous entendrez les premiers pop-corn éclater et sauter dans la poêle.
- Lorsque les pop-corn cessent d'éclater, retirez la poêle du feu.
- Laissez les pop-corn refroidir avant de les déguster.
- Salez ou sucrez selon ce que vous préférez

Explication

Les grains de maïs contiennent de l'eau. Lorsque vous chauffez les grains dans la poêle, l'eau à l'intérieur se transforme en vapeur. Cette vapeur provoque ainsi une pression à l'intérieur des grains, qui finissent par éclater.

Transformez du lait en yaourt

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : du lait (de préférence entier), un yaourt nature (comme déclencheur de la réaction chimique), un thermomètre de cuisine, des pots en verre et une serviette.

- Faites chauffer le lait à environ 40-45°C dans une casserole, en utilisant un thermomètre pour mesurer la température.
- Laissez refroidir le lait jusqu'à ce qu'il soit juste tiède.
- Mettez une cuillère à soupe de yaourt nature dans chaque pot en verre.
- Versez le lait tiède par-dessus le yaourt et mélangez doucement.
- Couvrez les pots avec la serviette et laissez-les reposer dans un endroit chaud pendant environ 8 heures jusqu'à ce que le lait se transforme en yaourt

Explication

Le yaourt nature contient des bactéries bénéfiques qui fermentent le lactose du lait et le transforment en yaourt. La chaleur accélère ce processus de fermentation.

Fabriquez de la peinture jaune avec de l'oignon

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : des pelures d'oignons séchées, une tasse et de l'eau.

- Versez 4 tasses de pelures d'oignons séchées et 1 tasse d'eau dans une casserole.
- Faites cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes en remuant.
- Pressez les pelures dans la casserole à l'aide d'une cuillère.
- Placez une passoire ou un filtre au-dessus d'un bol et versez le contenu de la casserole.
- Laissez refroidir.

Et voilà une jolie couleur ! Petit truc : cette recette fonctionne aussi avec des feuilles fraîches d'épinards et on obtient... du vert.

Explication

Les pelures d'oignons contiennent un pigment appelé la quercétine. Lorsque les pelures d'oignons sont chauffées, un processus chimique appelé extraction se produit. Il permet à la quercétine de se dissoudre dans l'eau.

Fabriquez un détergent avec du citron

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : 2 citrons, 2 tasses d'eau, 1/2 tasse de vinaigre blanc, 1/4 de tasse de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle (facultatif).

- Commencez par presser les citrons pour en extraire le jus.
- Dans une casserole, portez l'eau à ébullition.
- Ajoutez le jus de citron puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes pour libérer les huiles naturelles du citron.
- Retirez la casserole du feu et laissez le mélange refroidir.
- Ajoutez le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude dans la casserole. Remuez doucement. Vous remarquerez une réaction chimique effervescente.
- Si vous souhaitez ajouter une bonne odeur à votre détergent, vous pouvez ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Mélangez bien pour répartir l'huile essentielle de manière homogène.
- Transférez votre détergent dans un flacon pulvérisateur ou un récipient hermétique.
- Votre détergent maison est prêt ! Vous pouvez l'utiliser pour nettoyer les surfaces, les éviers, etc.

Concoctez une potion pour faire des bulles géantes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : une bassine, 1 litre d'eau, 50 g de sucre en poudre, 100 ml de glycérine (en pharmacie) ou 50 g de farine de maïs (Maïzena), 1 bouchon de liquide vaisselle.

- Versez l'eau dans une bassine bien large.
- Ajoutez-y ensuite 50 g de sucre en poudre et mélangez.
- Incorporez la glycérine ou la Maïzena puis remuez légèrement.
- Enfin, versez délicatement le liquide vaisselle et mélangez. Attention, la solution ne doit pas mousser.
- Laissez reposer ce mélange pendant au moins une heure.
- Vous pouvez maintenant utiliser un entonnoir pour souffler vos grosses bulles.

Explication

Le liquide savonneux contient une substance tensioactive qui aide à former les bulles. C'est comme si le tensioactif donnait au liquide une texture spéciale plus solide. Le sucre, quand on le met dans le liquide savonneux, agit un peu comme un tensioactif supplémentaire.

Faites mûrir une banane très vite

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : une banane un peu verte, un sac en papier et une pince à linge.

- Mettez la banane pas mûre dans un sac en papier propre et sec.
- Pour accélérer le processus de maturation, dans le sac, ajoutez une pomme ou une poire avec la banane.
- Fermez le sac en utilisant une pince à linge. Assurez-vous qu'il est bien scellé pour que le gaz s'accumule à l'intérieur.
- Placez le sac dans un endroit à température ambiante. Surtout pas au réfrigérateur.
- Après 24 heures environ, vérifiez la banane. Elle aura mûri !



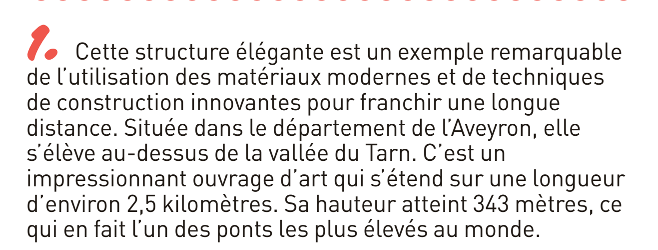
Explication

En mûrissant, les bananes libèrent de l'éthylène, un gaz qui favorise leur jaunissement. En les mettant dans un sac, la concentration d'éthylène augmente, ce qui accélère la maturation. Les pommes et les poires émettent aussi naturellement de l'éthylène.

Saurez-vous reconnaître *ces 8 lieux touristiques français ?*

En famille, amusez-vous à lire chaque présentation et à les associer aux photos correspondantes. Encore plus fort… Pouvez-vous placer chacune de ces merveilles sur la carte de France ?





1. Cette structure élégante est un exemple remarquable de l'utilisation des matériaux modernes et de techniques de construction innovantes pour franchir une longue distance. Située dans le département de l'Aveyron, elle s'élève au-dessus de la vallée du Tarn. C'est un impressionnant ouvrage d'art qui s'étend sur une longueur d'environ 2,5 kilomètres. Sa hauteur atteint 343 mètres, ce qui en fait l'un des ponts les plus élevés au monde.

Réponse : --

2. C'est un immense monticule de sable situé en Gironde, à l'entrée sud du bassin d'Arcachon. Il mesure près de 2,9 kilomètres de long et sa hauteur est d'environ 110 mètres, ce qui signifie qu'il est plus haut que la plupart des immeubles de 30 étages. Il y a un escalier de 160 marches pour l'escalader. On peut ensuite descendre par le sable.

Réponse : --







3. C'est un endroit magnifique, en Normandie, où se trouvent de grandes formations rocheuses qui s'élèvent au-dessus de l'eau. Certaines d'entre elles ont des arches naturelles, comme des portes dans les rochers. Les falaises sont très hautes, atteignant jusqu'à 90 mètres ! Ce lieu incroyable est même apparu dans la série télévisée Lupin car le héros y a tourné plusieurs épisodes.

Réponse : --

4. Ce pont très célèbre s'appelle Saint-Bénézet, mais ce n'est pas sous ce nom que tu le connais. Il était autrefois très long et permettait de traverser le Rhône. Cependant, aujourd'hui, seule une partie du pont est encore debout avec uniquement quatre arches restantes. Ce pont est particulièrement spécial parce qu'il a une chanson qui lui est dédiée !

Réponse : --

5. Cet immense amphithéâtre a été construit par les Romains dans le sud de la France vers la fin du 1er siècle. C'est un lieu où se déroulaient des combats de gladiateurs et des courses de chars. On pouvait y accueillir jusqu'à 24 000 spectateurs à l'époque. Aujourd'hui, on peut y voir des concerts et des corridas. C'est l'un des amphithéâtres les mieux conservés au monde.

Réponse : --

6. C'est comme un château de conte de fées perché depuis 1 300 ans sur un îlot rocheux, en Normandie, au milieu de l'océan. Pour le rejoindre, il faut traverser un pont ou marcher sur un chemin spécial lorsque l'eau se retire. Mais ce n'est pas un château même s'il a des murailles et des tours de guet. C'est un site complexe comprenant à la fois une abbaye et des bâtiments fortifiés.

Réponse : --

7 Il était une fois, il y a fort longtemps, un roi appelé Henri II aimait beaucoup sa femme, Catherine de Médicis, et voulait lui faire un cadeau très spécial. Alors, en l'an 1513, il lui a fait bâtir en Touraine un magnifique château avec une architecture vraiment spéciale. Construit sur un pont qui traverse une rivière appelée le Cher, ce chef-d'œuvre de la Renaissance a l'air de flotter sur l'eau... et c'est magnifique !

Réponse : --

8 Ce monument a été construit à Paris en 1806 par l'empereur Napoléon Bonaparte afin de rendre hommage aux soldats de la Grande Armée. Sous son arche se trouve une flamme qui brûle pour honorer les soldats morts au combat. Depuis 2020, on peut même monter jusqu'à son sommet, mais l'accès se fait par un escalier de près de 300 marches et il n'y a pas d'ascenseur !

Réponse : --

Réponses : 1. Le viaduc de Millau, **2.** La dune du Pilat, **3.** Les falaises d'Étretat, **4.** Le pont d'Avignon, **5.** Les arènes de Nîmes, **6.** Le Mont Saint Michel, **7.** Le château de Chenonceau, **8.** L'Arc de Triomphe.

3 idées pour faire le plein de vitalité en famille

Manger équilibré, limiter son exposition aux écrans et s'adonner à une activité physique régulière, voilà les clés pour se sentir en pleine forme. Loin d'être contraignants, ces trois principes peuvent être adoptés en famille de façon ludique.



INSTITUEZ LA JOURNÉE HEBDOMADAIRE *sans écran !*

Pendant l'hiver, les sorties sont moins fréquentes ce qui fait des écrans une source d'activité et de divertissement facile. Cependant, une surexposition aux écrans peut entraîner des problèmes de sommeil. La lumière bleue des écrans perturbe la production de mélatonine, une hormone essentielle pour le réguler. En instaurant une journée sans écran, vous favorisez un sommeil de meilleure qualité, ce qui a un impact positif sur la santé physique et mentale. Choisissez donc un jour de la semaine où toute la famille se « désintoxiquera » des écrans en même temps !

Maintenant, vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez faire à la place. Voici quelques idées :

- **Jeux de société :** sortez vos jeux préférés et organisez des tournois en famille. Que ce soit un jeu de cartes, un jeu de plateau ou un jeu de stratégie, ils favorisent la communication, la coopération et la résolution de problèmes.
- **Activités artistiques :** encouragez la créativité de vos enfants en organisant des séances de peinture ou de bricolage pour tous, y compris vous-même. Laissez libre cours à l'imagination et à l'expression artistique.

Vous pouvez également envisager des projets plus ambitieux, tels que la réalisation d'une fresque sur une grande nappe blanche en papier.



FAITES DU SPORT *en rigolant*

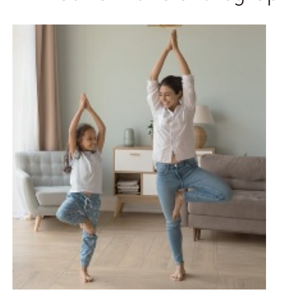
Ouvrez une page du dictionnaire et pointez un mot au hasard... puis interprétez ce mot en alphabet sportif, c'est-à-dire que tout le monde fait les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot (ou des 4 premières lettres avec les petits) ! Excellent exercice, à la fois pour la santé physique, mais aussi pour apprendre le français en s'amusant !

A. Abdominaux : faites 3 séries de 10 abdominaux en vous allongeant sur le sol et en relevant le haut de votre corps vers vos genoux.

B. Bondissements : faites des petits sauts sur place en levant les genoux aussi haut que possible.

C. Chaises : effectuez 5 squats en vous asseyant sur une chaise puis en vous relevant.

D. Danse : choisissez une musique entraînante et dansez tous ensemble, en inventant vos propres mouvements ou en suivant une chorégraphie.



E. Équilibre : faites des exercices d'équilibre en vous tenant sur un pied et en fermant les yeux.

F. Flexions de bras : placez vos mains sur une surface solide (comme un mur ou une table), puis pliez vos coudes pour vous rapprocher de la surface et redressez-vous.

G. Genoux hauts : sur place, levez les genoux alternativement aussi haut que possible, en imitant une course sur place.

H. Hop : sautez à pieds joints en levant les bras sur le côté à chaque saut, comme si vous formiez un « H » avec votre corps.

I. Ibis : tenez-vous droit avec les bras le long du corps. Sur la pointe des pieds, levez les bras vers le haut et écartez-les légèrement pour imiter les ailes d'un ibis en plein vol. Maintenez cette position pendant quelques instants, puis redescendez.

J. Jument : mettez-vous à quatre pattes sur le sol. Soulevez une jambe pliée vers l'arrière, en imitant le mouvement de levée d'une patte de jument. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

K. Kickboxing : organisez une séance de kickboxing en famille en réalisant des mouvements de coups de pied et de poing dans l'air, en gardant une bonne posture.

L. Lancer : organisez une séance de lancers avec des balles, des frisbees ou d'autres objets, en voyant qui peut lancer le plus loin ou le plus précisément.

M. Marche sur place : marchez sur place en levant les genoux aussi haut que possible, comme si vous montiez des escaliers invisibles.

N. Nage stationnaire : allongez-vous sur le sol et effectuez des mouvements de bras et de jambes comme si vous nagiez sur place.

O. Ondulations du dos : tenez-vous debout et penchez-vous en avant, puis en arrière, en faisant des ondulations avec votre dos pour étirer les muscles du tronc.

P. Planche : mettez-vous en position de planche, en vous appuyant sur vos avant-bras et en maintenant une position droite du corps

Q. Quadrupède : marchez à quatre pattes dans la pièce en imitant les mouvements d'un animal, comme un chien ou un chat.

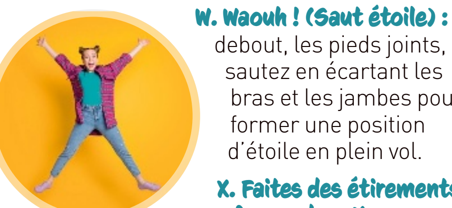
R. Ramper : rampez à travers un tunnel improvisé en utilisant des couvertures, des chaises ou tout autre obstacle que vous pouvez trouver.

S. Sauts : faites des sauts en hauteur ou en longueur, en utilisant des marques au sol ou des cordes pour mesurer vos distances.

T. Tirs au panier : mettez en place un petit panier et pratiquez vos lancers en famille, en essayant de marquer le plus de paniers possible.

U. Donnez à votre corps la forme d'un U : pour cela, couchez-vous au sol sur le dos. Levez d'abord les jambes. Ensuite, levez le haut du corps. Comptez jusqu'à 3 et reposez le corps à plat.

V. Vagues : debout, balancez vos bras écartés comme si vous faisiez des vagues avec vos mains.



W. Waouh ! (Saut étoile) : debout, les pieds joints, sautez en écartant les bras et les jambes pour former une position d'étoile en plein vol.

X. Faites des étirements en forme de « X » pour ouvrir votre poitrine et étirez vos bras, vos jambes et vos épaules.

Y. Yoga des animaux : imitez les mouvements d'animaux dans le yoga, comme la posture du chat, du chien ou du cobra.

Z. Zumba : dansez sur de la musique latino et faites des mouvements de danse énergiques pour faire de l'exercice et vous amuser en même temps.





Créez l'académie du goût À LA MAISON

L'alimentation est essentielle pour être en forme. Faites participer tout le monde à la préparation de repas équilibrés. Ensemble, confectionnez par exemple trois repas par semaine et transformez-les en aventure culinaire.

Faites les courses en famille en discutant des repas que vous allez préparer. En rentrant à la maison, transformez la cuisine en un atelier créatif. Travaillez sur de belles assiettes colorées et équilibrées, en ajoutant une touche artistique à chaque plat. Lancez-vous des défis amusants !

- Décider de mettre un ingrédient de même couleur dans chaque plat.
- Choisir de cuisiner un ingrédient inconnu des membres de la famille.
- Utiliser uniquement des fruits et légumes de saison.
- Réaliser un repas complet sans sucre ajouté.
- Remplacer les produits transformés par une création maison (pâte à tartiner, confiture...).
- Oser les épices pour un voyage gustatif.

SHUTTERSTOCK.COM

DÉCOUVREZ TOUTE la France

même en hiver

avec VVF

100 % neige

ALPES DU NORD

1 • Megève Mont-Blanc
2 • La Plagne Montalbert***
3 • La Plagne Montchavin***
4 • Plagne 1800
5 • Méribel Les 3 Vallées Méribel-Mottaret
6 • Val-Cenis Haute-Maurienne***
7 • Albiez-Montrond Maurienne NOUVEAU
8 • Les 7 Laux Massif de Belledonne*** Prapoutel

ALPES DU SUD

9 • Serre Chevalier Briançon***
10 • Le Clôt du Rouzel Puy-Saint-Vincent 1600
11 • Queyras*** Ceillac-en-Queyras
12 • Les Écrins Saint-Léger-les-Mélèzes

PYRÉNÉES

13 • Les Angles Pyrénées
14 • Saint-Lary-Soulan Hautes-Pyrénées***
15 • Piau-Engaly 1850

MASSIF CENTRAL

16 • Le Lioran Les Monts du Cantal***
17 • Super-Besse Auvergne***
18 • Haute-Loire Les Estables

JURA

19 • Les Monts Jura Lélex
20 • Jura Les Rousses*** Prémanon

Montagne

VOSGES

21 • Les Fontaines des Vosges*** Saâles
22 • Orbey Alsace***

JURA

23 • Jura Lac de Vouglans*** Maisod

MASSIF CENTRAL

24 • Haute-Loire Saint-Julien Chapteuil***

ALPES DU SUD

25 • Les Écrins Champsaur*** Saint-Bonnet-en-Champsaur

ALPES DU NORD

26 • Lac Léman*** Évian-les-Bains

Nos séjours aventure

La Laponie suédoise
et ses activités nordiques

L'île de la Réunion
avec Cases Couleurs

Mer-Campagne

MÉDITERRANÉE CÔTE D'AZUR

27 • Antibes Juan-les-Pins
28 • Golfe de Saint-Tropez*** Sainte-Maxime
29 • Saint-Cyr-sur-Mer

PAYS BASQUE - ATLANTIQUE

30 • Urrugne Saint-Jean-de-Luz***
31 • Arcachon
32 • Lège Cap Ferret****

BRETAGNE

33 • Golfe du Morbihan Larmor-Baden
34 • La Côte d'Émeraude*** Saint-Cast-le-Guildo

NORMANDIE MER – CÔTE D'OPALE

35 • Normandie Veules-les-Roses***
36 • Blériot-Plage***

NORMANDIE CAMPAGNE

37 • Normandie Forges-les-Eaux***

ALSACE

38 • Obernai Alsace***

VAL DE LOIRE - SOLOGNE BERRY

39 • Amboise Les Châteaux de la Loire***
40 • Nature Parc Sologne Berry Neuvy-sur-Barangeon NOUVEAU

AUVERGNE

41 • Montpeyroux Auvergne Parent

BELGIQUE

MANCHE

ALLEMAGNE

SUISSE

ITALIE

OCÉAN ATLANTIQUE

MER MÉDITERRANÉE

ESPAGNE

36 35 37 34 33 38 21 22 39 40 20 23 26 19 17 41 1 3 4 2 8 6 7 5 16 24 18 9 32 31 25 10 12 11 27 30 29 28 15 14 13

VVF Original

VVF Original Club

VVF Nature

VVF Essentiel

VVF Résidence

VVF Centre Sportif

VVF Partenaire

Retrouvez également nos destinations *Printemps-Été-Automne* sur vvf.fr



Encore plus de choix et de détente !

Tous nos campings et partenaires campings sur **vvf-camping.fr**

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

0 893 001 959 Service 0.18 €/min + prix appel

Internet : vvf.fr

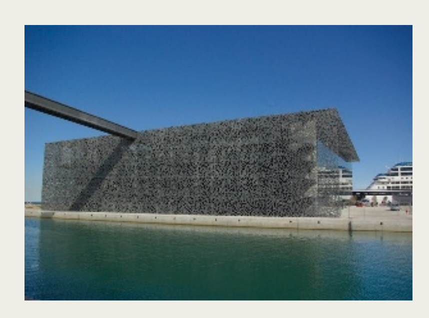
VVF : 8 rue Claude Danziger
CS 80705
63050 Clermont-Ferrand Cedex 2

Association immatriculée au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours sous le n° IM 063 110010



LE BOURLINGUEUR PAR **GIL GIUGLIO**

LE BOURLINGUEUR *se cultive*



LE MUCEM À MARSEILLE

Le musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée fait figure de pôle culturel européen. C'est du lourd ! Sur le port de Marseille, le bâtiment principal, le J4, se laisse traverser par la lumière extérieure grâce à sa structure en résille. Ce Mucem permet d'intéresser toutes les générations, même les plus jeunes. La collection Skate qui aligne les skate-boards de mon enfance m'a réjoui de longues minutes. Les expositions permanentes ou temporaires vous retiendront aisément la journée.
À moitié dedans et dehors, la visite du Mucem est un voyage en soi. Une passerelle de 135 mètres relie le bâtiment J4 au Fort Saint-Jean. L'ensemble symbolise le présent, toujours issu du passé.
Le lien est fait !

https://www.mucem.org/



À proximité du VVF Saint-Cyr-sur-Mer



LE MUSÉE CROZATIER AU PUY-EN-VELAY

Le Puy-en-Velay, c'est l'un des points de départ des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. J'y ai découvert un autre attrait : le musée Crozatier. Ses collections n'ont pas à rougir face aux musées nationaux. Sarcophages venus de l'ancienne Égypte et rares statues de l'Antiquité se découvrent en famille. La galerie des Beaux-Arts compte parmi d'autres œuvres majeures, la plus ancienne peinture sur toile exposée en France. Ma galerie préférée ? Celle des Sciences. J'y suis resté de longues minutes à contempler les ingénieux systèmes de pure mécanique inventés au siècle des Lumières. Au musée Crozatier, j'ai non seulement passé un moment de détente, mais j'en suis sorti bien plus intelligent qu'en y entrant.

https://www.musee.patrimoine.lepuyenvelay.fr



À proximité du VVF Haute-Loire Saint-Julien-Chapteuil***



LE CHEMIN FAIS'ART DANS LES COMBRAILLES

Dans le Puy-de-Dôme, le site du Chemin Fais'Art permet une belle balade dans l'univers sauvage du Massif central. On y apprécie les œuvres en pierre de Volvic de Gilles Perez, l'artiste des pierres de volcans en France ! Le principe de ce musée en plein air repose sur une itinérance dont le plaisir est décuplé à entreprendre la découverte des œuvres monumentales imaginées par l'artiste. Cette démarche artistique repose sur la géométrie du paysage environnant. C'est la nature immédiate et son relief qui justifient l'œuvre. Depuis 30 ans, l'évolution de la végétation a donné de la patine aux œuvres minérales. Le parcours du Chemin Fais'Art fait 7 km. Les aires de pique-nique et les zones ombragées y sont nombreuses. Le musée en plein air est ouvert toute l'année.

https://www.auvergne-destination.com/a-la-une/patrimoine/chemin-faisart-lart-pour-tous



À proximité du VVF Montpeyroux Auvergne Parent

Gil Giuglio, photographe de presse et d'illustration dans le tourisme, a bourlingué sur les cinq continents pendant des décennies. Au fil du temps, il se recentre sur la France, ses villes, ses âmes, ses terroirs. Reportages, paysages, portraits, studio… c'est son rayon. Même à 5 kilomètres de chez lui, il se considère « en voyage ».
Retrouvez-le sur www.photo-tourisme.com

GIL GIUGLIO



SUR VVF.FR



TROUVEZ
L'INSPIRATION



PRÉPAREZ
VOS VACANCES



RÉSERVEZ
VOTRE SÉJOUR



PROFITEZ
DES AVANTAGES DE VOTRE COMPTE WEB VVF





TESTEZ
LE VIDEO BOT
et laissez-vous guider en vidéo

Et en +

Pour vous accompagner pendant votre séjour, téléchargez l'appli VVF











RETROUVEZ TOUTES NOS DESTINATIONS SUR

vvf.fr

Familles / Groupes - Tribus / Aventures



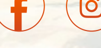
NOS CONSEILLERS-VACANCES DISPONIBLES AU

0 893 001 959 Service 0.18 €/min + prix appel

FLASHEZ ET RÉSERVEZ SUR LE SITE VVF.FR



PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC NOUS !










VVF - 8 rue Claude Danziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 2

Association immatriculée au Registre des Opérateurs de voyages et de séjours sous le n° IM 063 110010